NATAÇÃO, BIKE... ENTRE EM FORMA NA BASE DA DIVERSÃO!

VIVER MELHOR É FÁCIL

Men's Health

NÚMERO 26 • JUNHO 2008

VIRE "O CARA" DA VIDA DELA

41 TRUQUES SAFADOS PRA CURTIR A DOIS!

NÃO DEIXE O ESTRESSE ATACAR

SUA RENDA

SEU LOOK

O SEXO

Pôster Grátis!

Ganhe um Corpo Legal

4 semanas e tá na mão!

EXEMPLAR DE ASSINANTE
VENDA PROIBIDA
EDIÇÃO 26 • ANO 3 • NÚMERO 2
R$ 9,99

DERROTE A DOR NAS COSTAS PRA SEMPRE

SUPERMERCADO A JATO

MENU FÁCIL PARA O DIA-A-DIA

Veludo, moletom, tênis...

15 VISUAIS SUPER RELAX

Abril

LIVRE-SE DISSO: PÊLOS EM EXCESSO | TRALHAS | NAMORADA MALA

Men'sHealth

SUMÁRIO | 06/08 | VIVER MELHOR É FÁCIL

MATÉRIAS DE CAPA

58 Vire "o cara" da vida dela
Os truques que vão fazê-la curtir você pra sempre

70 Derrote a dor nas costas pra sempre
Deixe de massacrar sua coluna com nosso manual

102 Supermercado a jato
Pratos fáceis para a semana toda em compra de 20 min

106 Ganhe um corpo legal
Fique sarado em 4 semanas com nosso treino.
POSTER GRÁTIS!

118 15 visuais super relax
Veludo, tênis e moletons para seu conforto no inverno

LIVRE-SE DISSO

126 Pêlos em excesso
As melhores técnicas de depilação para mais conforto e beleza

36 Tralhas
Dê longa vida a seus objetos preferidos

84 Namorada mala
Aprenda a dar um pé na bunda com classe – e definitivo

NÃO DEIXE O ESTRESSE ATACAR

50 Seu look
...O desequilíbrio emocional pode fazer de sua pele uma peneira

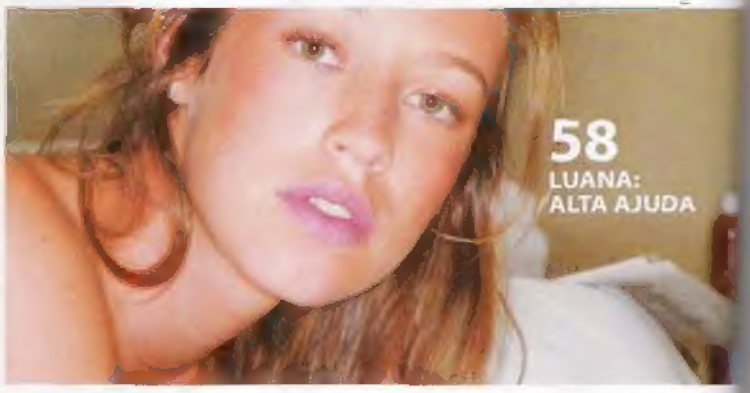
54 Sua renda
... Muito pensamento-urubu acaba por detonar sua carreira!

32 O sexo
O tesão vai para o espaço quando você transa sob tensão

ENTRE EM FORMA NA BASE DA DIVERSÃO

22 Bike
Tire o máximo de sua magrela e vá longe!

64 Natação
As melhores dicas, por nossos craques olímpicos



FITNESS

34 Menos gordura e mais força
Ganhe um corpo enxuto com um só movimento

48 Faça seu treino render muito mais
Não deixe sua cabeça desistir antes do corpo

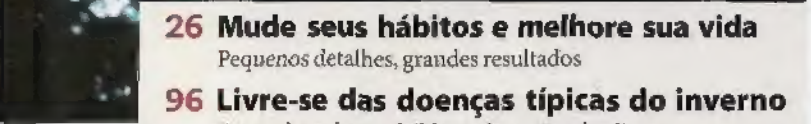
90 A hora ideal para malhar
Entenda seu biotipo e treine com a corda toda

136 Treinamento explosivo
Faça flexões antes do supino e aumente a força

NA CAPA: FOTÓGRAFO: IVAN BERGER | **MODELO:** OTAVIO (FORD MODELS) | **PRODUÇÃO:** MANOELA FIGUEIREDO | **MAQUIAGEM:** JORGE ABREU | **MODELO VESTE:** JEANS VR MENSWEAR | **DETALHE:** ALTRENDO IMAGES / GETTY IMAGES

JUNHO

86
DIVERSÃO DE RESULTADOS



SAÚDE

26 Mude seus hábitos e melhore sua vida
Pequenos detalhes, grandes resultados

96 Livre-se das doenças típicas do inverno
Faça sol ou chuva, drible as alterações do clima

108 Prepare-se para ter mais sexo – e grana
Cuide agora e chegue à meia-idade com tudo em cima

NUTRIÇÃO

28 Eu só quero chocolate
Veja por que o leite com achocolatado só faz bem

80 Garanta uma happy hour sem ressaca
Invista nos caldinhos, solução nota 10 para aquecer o inverno

SEXO

20 Tenha o melhor *day after* da sua vida...
Táticas fáceis para fazer a noite continuar na manhã seguinte

46 Torne o casamento uma mina de prazer
Sim, damos o mapa pra manter a pira queimando

134 Segure a onda e pau na máquina
O ranking de risco das doenças transmissíveis

VISUAL

38 Caia na malha fina
Aprenda a escolher a blusa de lã certa

130 Use o relógio para melhorar seu look
Barba, unhas, cabelo... cada coisa tem sua hora no dia

84
TCHAU COM FINAL FELIZ

CABEÇA DE HOMEM

40 Seu carro, seu cafofo...
Explore as vantagens do ar quente

42 Pop-rock em espanhol?
Por supuesto...
Mais lançamentos em CD, DVD e livros

44 Gui Pádua
O pára-quedista campeão diz como voar alto

76 Check-list do solteiro
Deixe o bunker ajeitado e ganhe pontos

112 Garota Men's Health
Mariana Weickert é a nossa cara. É a sua?

116 Chega de queimar seu filme
Para que DVD do Chaves, fimose etc?

132 Na cozinha, sem chabu
Equipe-se para produzir um rango para a galera

70
TUDO NOS EIXOS

SEMPRE NA MEN'S HEALTH

8 Carta do Editor: Conserte seu amigo mala
Mais: grandes dicas de *MH* nesta edição

12 Nossos consultores
Médicos e especialistas que orientam nosso trabalho e nos ajudam a transformar sua vida

14 Diga pra gente
Críticas, elogios e sugestões para *Men's Health*

16 Gil, o garçom
O amigo dos homens, com respostas para tudo

18 Pergunte à *Men's Health*
De unha encravada a dor-de-cotovelo, os especialistas têm as respostas

19 Pergunte à vizinha
A verdade nua e crua sobre as mulheres

138 Na ponta do lápis
As estatísticas que vão divertir sua inteligência

102
SABOR SEM TORTURA

(1) VALÉRIO TRABANCO (2) SHEILA OLIVEIRA

REVISÃO RÁPIDA

5 táticas para você curtir o inverno sem tremer na base

INVISTA NUM EDREDOM
Torne sua cama aconchegante e leve a consiga levar a garota para lá mais rápido. PÁG.60

INOVE NA HAPPY HOUR
Peça um caldinho de feijão. Você garante mais tempo no bar e menos ressaca. PÁG.83

MALHE NA HORA CERTA
Evite os exercícios das 10h às 15h. Dessa forma, você rende mais e se cansa menos. PÁG.93

NÃO DEIXE A ASMA ATACAR
Estenda uma toalha molhada no quarto e previna-se contra problemas respiratórios. PÁG.99

SE ESQUENTE COM ESTILO
As novas jaquetas com capuz demoletom protegem e marcam sua presença. PÁG.123

Conserte seu amigo mala

TENHO UM *AMIGO QUE* SEMPRE ME PROVOCA QUANDO FALAMOS DA *MEN'S HEALTH*. Bem, o cara é um mala. Quando lançamos a revista, há dois anos, "o problema" dele era a capa. Hoje, já se acostumou à imagem de homens em vez de mulheres. "Tá legal, não tirou pedaço", diz. Depois foi o destaque dado aos treinos de condicionamento físico. Para ele, havia "coisa mais importante a fazer nas horas vagas", como ir ao cinema, ler um livro... "Prefiro malhar o cérebro", dizia. Mais tarde, encanou com nossas dicas de higiene e beleza – "Peraí, meu chapa, passar creminho é demais!". Meu amigo é um mala, mas amigos a gente tem de agüentar. E fazer tudo para ajudá-los.

O interessante é que ele nunca deixou de ler *Men's Health*. Talvez por que todos nossos *brothers comuns* assinaram a revista logo de cara. Hoje, ele próprio assinante, 20 quilos mais magro e com a acne sob controle, me sacaneia de outra forma: "Fala sério, vocês realmente acreditam que aquele treino *funciona*?". E usa a mesma pergunta para pôr em xeque nossas dicas de sexo, as lições de nutrição, e até, quem diria, a eficiência dos "creminhos".

FAÇA ELE ABRIR A *MH* E MALHAR O CÉREBRO. O RESTO VEM NA BOA

Cito meu chapa para comentar como a *Men's Health* tem mudado a vida de muito sujeito. Temos recebido centenas de e-mails (e publicado alguns) contando como nossas dicas de bem-estar têm levado os leitores a viver melhor.

A trajetória do meu amigo – da rejeição à aceitação da revista, e da aceitação ao envolvimento total – não é diferente da de muita gente que se tornou nosso leitor fiel. O fato de ele ter apontado as baterias de sua chatice contra a excelência de nosso conteúdo é ótimo. É isso que a gente quer dele. E de você, dos seus amigos, *de seu pai*... Teste nossas dicas e cheque os resultados. Estamos preparados para dar a melhor informação sobre o universo masculino que você pode ter.

Temos 25 especialistas do mais alto nível no nosso conselho consultivo (pág. 12) – médicos, psicanalistas, nutricionistas e muitos outros –, que nos ajudam a embasar a *informação que* você lê e usa. Temos cinco colunistas de fitness, nutrição, beleza e tecnologia que estão entre os melhores do *Brasil*. Contamos com o maior banco de dados sobre saúde masculina do planeta (os arquivos da Editora Rodale, nos EUA, e da nossa Editora Abril). Consultamos centenas de centros de pesquisa e universidades no *Brasil* e no mundo para trazer as últimas novidades para seu bem-estar. Então, meu caro, se você tiver um amigo reacionário, resistente a novidades, como o meu, faça-o realmente abrir a revista e malhar o cérebro. Antes de ele encher o seu saco, cobre logo a aplicação de nossas dicas e peça para comentar os *resultados*. A gente garante que ele vai virar um cara legal.

AS

5 FORMAS LEGAIS DE ENCARAR O DIA DOS NAMORADOS

Não chore por alguém que deixou você. O próximo pode se apaixonar pelo *seu sorriso*. MAE WEST

Você não se sente solitário se gosta da pessoa com quem está a sós. WAYNE W. DYER

Para dizer "eu amo você", você primeiro precisa aprender a dizer "eu". AYN RAND

O tipo de *relacionamento* mais fácil para mim é aquele com 10 mil pessoas. O mais difícil é com uma. JOAN BAEZ

***Quando* eu namoro um cara, penso: "Ele é o homem com quem eu quero que meus filhos passem os fins de semana?** RITA RUDNER

Colaboradores

> O BOM DE ESCREVER PARA A *MEN'S* É QUE APROVEITO O QUE APURO. A REPORTAGEM *DE VENTO EM POPA*, POR EXEMPLO, REFORÇOU A IMPORTÂNCIA DE SE CUIDAR DESDE CEDO
>
> Rodrigo Gerhardt, jornalista

RODRIGO MINÊU

Publicitário e jornalista, o pernambucano Minêu é um talento multifacetado: *atua* como redator publicitário na Bahia, onde mora há dez anos, mas investe sua imaginação também na arte da ilustração e da caricatura. Mais: *em* parceria com um amigo, ele prepara um site para vender camisetas personalizadas. Essa criatividade, que também alimenta uma pela *paixão pelo* cinema, gerou bons frutos: Minêu

já fez vinhetas para a TV, desenhou para revistas e *participou de* inúmeros salões e exposições gráficas, do Brasil ao Irã. "Fui premiado algumas vezes e negligenciado em outras", brinca. Desde abril é dele o *traço* que ilustra as cartas dos leitores, publicadas na seção *Diga pra Gente*. Vá lá na página 14 e confira as grandes sacadas do cara.

MARCELO PARADIZO

Quando Marcelo *chegou à redação* no primeiro dia de trabalho (quieto, bem na dele) e sacou uma lupa para ler e revisar as matérias, achamos estranho. Mas sacamos logo que isso era só um detalhe do profissionalismo do cara. Jornalista, Marcelo já trabalhou com reportagem e até com diagramação de livros. Mas se *encontrou* mesmo foi na revisão de textos, área em que atua há mais de 15 anos. Na Editora Abril ele passou pela *Capricho* e por um pool *responsável* pela revisão de diversos títulos. Deu para sacar por que o convocamos para checar informações e caçar nossas escorregadas na gramática? Além *da* habilidade como revisor, Marcelo curte esportes, é leitor voraz e fã de blues e rock. A lupa do cara? Pura mania. Mania de trabalhador dedicado e *responsável*.

YARA ACHÔA

O grande barato desta jornalista paulistana – além de escrever, claro – *é* correr. De fevereiro a maio, ela se preparou para um grande desafio: a disputa da primeira maratona, no dia 25 último em Porto Alegre,

depois de três anos de corridas de rua de curta distância. Só interrompia os treinamentos quando *precisava* apurar e escrever suas reportagens – ela escreve para a *Men's* há exatamente um ano, mas também para títulos como *Saúde!*, da Editora Abril. Neste mês, Yara se debruçou sobre a reportagem *Sem Tempo Ruim* (pág. 96), que mostra como as mudanças do clima afetam sua saúde e as *melhores* maneiras para você driblá-las. Aliás, o título da reportagem combina também com a Yara. Com mais de 20 anos de experiência, ela nunca perde *a* disposição.

RODRIGO GERHARDT

Se tem uma palavra *que* define bem este jornalista carioca radicado em São Paulo há sete anos, é antenado. Rodrigo já morou ainda em Vitória, Brasília e Porto Alegre, adora viajar para combater o estresse da metrópole e está sempre ligado em congressos, revistas e livros de saúde e atividade física. "Tudo isso me *ajuda* muito a pensar em novas idéias", ele conta. Aqui na *Men's*, essa mente fértil de Rodrigo tem cadeira cativa: ele também colabora conosco há um *ano*, sempre com pautas

atuais, reportagens espertas e textos bem resolvidos. Nesta edição, além da reportagem *De Vento em Popa* (pág. 108), que ensina você a chegar bem aos 45 anos, Rodrigo assina a matéria *Proteja Seu Eixo* (pág. 70), sobre dores nas costas. Vá lá e alivie as suas...

FOTOS ARQUIVO PESSOAL

Online

Veja este mês em Men'sHealth.com.br

Muita coisa para você viver melhor

ADICIONE AO CARRINHO

Você é ligado nos últimos lançamentos da tecnologia? Curte bugigangas que simplificam seu cotidiano? Quer apenas relaxar? Entre em nossa página e confira o **Especial Equipamento**. Listamos uma penca de produtos para você se divertir, otimizar seu tempo e melhorar sua qualidade de vida. Melhor: sem penar para conseguir uma vaga no estacionamento do shopping.

FALE CONOSCO

>> Estamos sempre avaliando sugestões para reportagens, capa ou mesmo novas seções, e, para isso, precisamos de opiniões. Se você quer ajudar a formatar a *Men's Health*, envie seu comentário para menshealth@abril.com.br. Muito obrigado!

>> Newsletter

Quer receber nossa carta online gratuita com o conteúdo da *Men's Health*? Cadastre-se em www.menshealth.com.br/newsletter e receba por e-mail as novidades da maior revista masculina do mundo.

>> Quer assinar a *Men's Health*?

Visite nosso site www.menshealth.com.br

Os convidados do mês

Jason Gilbert

Você passa o dia inteiro sentado no escritório? Ou vive levantando peso extra na academia? De uma maneira ou de outra, sua coluna deve estar sofrendo. A boa notícia: é fácil corrigir o problema. Veja as dicas na matéria *Proteja Seu Eixo*, dadas por profissionais como o australiano Jason, radicado em São Paulo e representante do Brasil na Associação Mundial de Quiropraxia. Confira na página 70.

DICA DO ESPECIALISTA: "Estima-se que 85% da população sofra de dor nas costas, por desvios na coluna causados por quedas, postura ruim e até pelas peripécias que você faz na cama. Para acabar com a dor não bastam remédios: é preciso corrigir a raiz do problema, geralmente a posição das vértebras".

Ricardo Romiti

O estresse, você sabe, é dos principais causadores ou agravantes das mais variadas doenças – as de pele inclusive, de acne a psoríase. Na reportagem *O Estresse Está na Pele*, que está na página 50, há boas dicas de como lidar com ele. Médicos como Romiti, professor da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP) e diretor da Sociedade Brasileira de Dermatologia, dão a letra.

Francisco Daudt da Veiga

Daudt é psicanalista e autor de diversos livros, entre eles um sobre amizade e relacionamentos, *O Amor Companheiro* (Ed. Sextante, 160 págs.). Nesta edição, na reportagem *A Fila Anda*, ele e outros profissionais ensinam você a não manter uma relação. Ou melhor, a dar cabo dela de vez, sem machucar a parceira e sem deixá-la com esperanças. Se identificou? Leia na página 84.

NOSSOS ESPECIALISTAS

CARDIOLOGIA
Mário Maranhão
Cardiologista, professor da UFPR, fundador do Instituto Qualivitae.

CIRURGIA PLÁSTICA
Afan Landecker
Cirurgião, membro da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica e da Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica Estética.

DERMATOLOGIA
Luciane Scattone
Mestra pela Faculdade de Medicina da USP, membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia, de Laser e da Academia Americana de Dermatologia.

Marcus Maia
Dermatologista e professor da Faculdade de Medicina da Santa Casa, em São Paulo.

ORTOPEDIA
Eduardo Barros Puertas
Professor-doutor, associado livre-docente e chefe do Grupo de Coluna do Departamento de Ortopedia e Traumatologia da Unifesp.

Rene Jorge Abdalla
Coordenador científico do Centro de Traumatologia do Esporte do Departamento de Ortopedia e Traumatologia da Unifesp e diretor do Centro de Ortopedia e Reabilitação do Esporte do HCor, em São Paulo.

SEXO E SAÚDE MENTAL
Carlos Eduardo Carrion V. de Oliveira
Psiquiatra, membro da Associação Brasileira de Estudos sobre a Impotência.

Carmita Abdo
Psiquiatra, livre-docente da Faculdade de Medicina da USP e coordenadora do Projeto Sexualidade do Hospital das Clínicas (SP).

Glaury Coelho
Psicoterapeuta sexual e professora do curso de pós-graduação em educação sexual da Faculdade de Medicina do ABC (SP).

Maria Helena Villela
Educadora sexual e diretora do Instituto Kaplan de Sexualidade, em São Paulo.

ENDOCRINOLOGIA
Márcio Mancini
Presidente da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica.

Tércio Rocha
Endocrinologista, membro da Sociedade Brasileira de Medicina Antienvelhecimento e consultor da Academia de Medicina Estética.

FISIOLOGIA DO ESPORTE
Carlos Eduardo Negrão
Professor titular da Escola de Educação Física e Esporte da USP e diretor da Unidade de Reabilitação Cardiovascular e Fisiologia do Exercício do InCor, em São Paulo.

UROLOGIA
Celso Gromatzky
Diretor da Sociedade Brasileira de Urologia, professor da Faculdade de Medicina do ABC e médico do *Hospital Sírio-Libanês*, em São Paulo.

Miguel Srougi
Professor titular da Faculdade de Medicina da USP e médico do Hospital Sírio-Libanês.

Paulo Egydio
Urologista do Hospital das Clínicas e do Hospital Albert *Einstein*, em São Paulo.

MEDICINA ESPORTIVA
Turíbio Leite de Barros
Doutor em fisiologia do exercício pela USP e responsável pela organização e desenvolvimento do Setor de Fisiologia do Exercício do Departamento de Futebol Profissional do São Paulo Futebol Clube.

Wagner Castropil
Membro titular da Sociedade Internacional de Medicina Esportiva. Responsável pelos departamentos de medicina esportiva da Esporte Clube Pinheiros, da Confederação Brasileira de Desportos Universitários e da Confederação Brasileira de Judô.

CLÍNICA-GERAL
José Carlos Campos Velho
Clínico e geriatra dos hospitais Beneficência Portuguesa e Santa Catarina, em São Paulo.

Silvio Donatangelo
Clínico-geral do Hospital Sírio-Libanês.

GASTROENTEROLOGIA
Eduardo André
Doutor em gastroenterologia pela FMUSP e membro internacional da Associação Americana de Gastroenterologia.

NUTRIÇÃO
Heloísa Guarita
Nutricionista consultora da equipe de remo do Esporte Clube Pinheiros, do Clube Esperia e diretora da RG Nutri, em São Paulo.

Tânia Rodrigues
Nutricionista e diretora da RG Nutri e professora convidada dos cursos de pós-graduação da USP e da Unifesp.

HOMEOPATIA E MEDICINA ALTERNATIVA
Flávio Dantas
Professor titular da Universidade Federal de Uberlândia (MG) e vice-presidente da Associação Médica Brasileira de Acupuntura.

ESTÉTICA
Valcinir Bedin
Dermatologista, presidente da Sociedade Brasileira de Medicina Estética e da Sociedade Brasileira para Estudos do Cabelo.

FOTOS: DIVULGAÇÃO

Diga pra gente

menshealth@abril.com.br

Barriga com dias contados

A reportagem *Tanque de Bandeja*, da edição de maio, me chamou a atenção em especial. Estou há um ano e meio freqüentando a academia e meu maior sacrifício é conseguir eliminar a pança. As dicas de alimentação semanais estão ajudando na minha batalha para perder a barriga.

ALEXANDRE HINTZ, JARAGUÁ DO SUL – SC

Que tal uma caminhada?

Quero parabenizar a revista: vocês estão me ajudando muito! Gostaria de ver um texto sobre caminhada, de preferência igual ao da reportagem *Corra, Cara, Corra!*, da edição de maio. Como adoro caminhar, acho importante fazer isso de forma segura, sabendo quais exames devo realizar, os alongamentos necessários e tudo o mais.

ADRIANO OSTERNO NEVES, MARCO – CE

Hidratar é preciso

Sensacional a matéria *Eu Quero É Água*, da edição de março. Eu já sabia o quanto é importante hidratar o corpo, mas agora me sinto apto a escolher as bebidas mais apropriadas para o meu caso.

RODRIGO GONÇALVES DIAS, RIO DE JANEIRO – RJ

Capa da edição de maio

MH na orelha

Adorei a idéia do podcast no site. Estou sintonizado nas dicas, por isso já subscrevi o RSS no meu iTunes!

FABIO ROSSI AVELAR, GOIÂNIA – GO

Bússola do solteirão convicto

Em primeiro lugar, quero parabenizá-los pela revista – sou assinante e colecionador. Façam um guia de sobrevivência para o homem solteiro que mora sozinho!

FRANCIS CORREA VIEIRA GOMES, POR E-MAIL

***Tá na mão, Francis. Vá para a página 76 e leia a reportagem* Check-List do Solteiro.**

Cálculo precioso

A calculadora do Índice de Massa Corporal (IMC), que está no site da *MH*, está me ajudando muito a entrar em forma. Graças a ela, consigo monitorar meu peso na boa.

EDVALDO DA SILVA, POR E-MAIL

Elogio às raquetadas

Gostaria de agradecer pela matéria *Supere o Federer*, da edição de maio. Eu nunca havia mandado uma sugestão para a revista, por isso fiquei muito surpreso ao ser atendido. Isso mostra que a *MH* faz tudo por seus leitores.

THIAGO BASÍLIO, POMPEIA – SP

Peixão de piscina

Sou nadador e sempre acompanho as dicas de musculação da *Men's Health*. Publiquem, se possível, uma matéria sobre natação. Seria legal ver as técnicas de fortalecimento muscular e os benefícios cardiorrespiratórios que esse esporte proporciona.

JOÃO FILHO, POR E-MAIL

Pedido atendido, João. Confira a reportagem* Braçada de Campeão, *na página 86 desta edição.

Orelha puxada

A seção Fitness da edição de abril, *Fortaleça Seu Suporte Técnico*, não trouxe as ilustrações dos exercícios de perna apresentados, dificultando ou até mesmo impossibilitando sua execução. Já a matéria do pôster estava perfeita, principalmente porque destacava erros que normalmente cometemos.

PAULO HENRIQUE SOUZA, POR E-MAIL

Sem desculpas esfarrapadas

Muito legal a matéria *Medo Por Quê?* (edição de maio). Era o que eu precisava para criar vergonha na cara e fazer um check-up.

GUSTAVO BETTEGA, PORTO ALEGRE – RS

ENXUGADA NON STOP

O analista de marketing paulistano Marcus Vinicius Serapicos foi o destaque da nossa seção *Mixer Perda de Peso* da edição de julho de 2007. "Naquela época, tinha perdido 22 quilos. Hoje, após 15 meses de vida nova, não deixei de emagrecer nem um mês sequer: enxuguei 38 quilos", conta. Em novembro, Marcus realizou o sonho de completar uma maratona. Agora o objetivo é melhorar a marca. "Minha vida mudou demais, e para melhor!", comemora Marcus Vinicius.

FOI MAL!

Na edição de maio ficou faltando o crédito para os autores da reportagem *De Olho na Butique Dela*: o texto é de Zeca Gutierres e as fotos, de Ivan Berger.

Início | Participar da Orkut | Mídia | Ajuda

De olho no Orkut

Comunidades virtuais de leitores da revista dizem o que pensam da *Men's Health*

Passatempo a bordo

Fiz um longo vôo de Recife a Porto Alegre que me pareceu curto, pois eu estava com a atenção presa às páginas da *MH*. Valeu!

ROGÉRIO

Cortes e cuidados para os cabelos

Uma boa sugestão de reportagem para a *Men's Health* é um especial sobre cabelos. É o que falta na revista!

LÉO

Bomba-relógio

Muito abrangente a reportagem sobre anabolizantes (edição de maio). Ela foi bem científica e abordou o máximo de opiniões possíveis a respeito do uso dessas substâncias.

WELTON

Diabetes e malhação: prós e contras

Quero ver uma matéria com os efeitos dos exercícios físicos nos portadores de diabetes. Seria legal descobrir os prós e os contras – se é que eles existem.

WILLIAM

Gil, o garçom

Tire suas dúvidas sobre mulheres, emprego e outras coisas que dão trabalho

CARÍSSIMO, quando conheço uma mulher, trato com carinho e sou tratado superbem. Com o tempo, elas mudam. Será que enjoam de mim?

RAFAEL MORAIS, JOÃO PESSOA – PB

Muito carinho, Rafa, pode fazer parecer que você é frouxo. Pode. Claro, se você pegar uma cachorra, qualquer carinho vai parecer exagerado. A questão é entender o perfil da parceira. Carinho é legal, mas o certo é: mulher não gosta de cara sem opinião, sem vontade própria, sem uma vida interior rica – isto é, sem pegada. Portanto, faça carinho, mas bote o predador na mesa de vez em quando.

GIL, BROTHER, entrei em depressão, tenho 30 anos e minha mulher acha que estou com outra. O que faço?

ALEXANDRE DE SOUZA, SÃO PAULO – SP

Alê, faz o seguinte: procure um médico. Depressão é coisa séria e pode ter várias causas: de desequilíbrios de substâncias neuroquímicas até frustrações, provocadas por fracassos da vida. Isso tudo pode desencadear um processo violento na sua mente e no seu corpo que só a ajuda médica é capaz de resolver. Não vacile.

GILZÃO, onde fica o ponto G? As mulheres só pensam nele quando transam?

ISAAC SOUSA, POR E-MAIL

Caro, assim como você, muita mulher nunca achou o bendito. E claro, as que acharam pensam nele toda hora. Segundo os cientistas que procuraram a tal protuberância e dizem ter encontrado, ela fica na parede superior da vagina, entre 2,5 e 5 centímetros para dentro da porteira. Mas se você souber onde fica o clitóris, já é meio caminho andado. Ou melhor, é quase todo o caminho.

GIL, MEU GURU, os homens gostam de mulheres cheinhas e mais velhas? E tímidas?

PATRICIA RAMOS, BRASÍLIA – DF

Pat, homem gosta de mulher. Ponto. Claro, a molecada gosta de apresentar as gostosas para os amigos, as lindas para as avós e as ricas para as mães. Olha só, aqui no balcão ouço gente que vive falando que mulher madura é que sabe das coisas, que corpo com imperfeições é que dá o toque de realidade e por isso ativa a libido, que um bom papo resolve quase tudo. Então, fique fria: sirva um uísquinho pro cara e faça-o relaxar. É tiro e queda.

GIL, CONFIDENTE, sou casado há sete anos e minha mulher não gosta mais de viajar, de encher a cara, e odeia quem é feliz. Eu não estou cumprindo os deveres de casa?

ANTÔNIO CORDEIRO CINTRA, POR E-MAIL

Primeiro: pelo número de caras que freqüenta o bar, você não é o único que tem uma esposa dessas. Agora, se o problema do azedume dela é sexo, não sei. Há mulheres que ficam amarguradas com o passar dos anos e isso pode ter a ver com variação hormonal, com isolamento, com a sobrecarga de afazeres domésticos (filhos etc.)... Na dúvida, faça a patroa suar – se é que você entende. Cá entre nós, sempre dá uma melhorada.

Faça contato

Men's Health

Para enviar comentários, sugestões, críticas e informações sobre as reportagens e o site da *Men's Health*
Caixa Postal 11079
CEP 05425-902
São Paulo – SP
Fax: (11) 3037-6954
E-mail:
menshealth@abril.com.br

Toda correspondência que chegar à redação poderá ser publicada de forma resumida. Deve conter o nome do autor, a cidade e o estado. O endereço eletrônico só não será divulgado a pedido.

Para assinar
www.assineabril.com
Tel.: (11) 3347-2121
(Grande São Paulo)
Tel.: 0800-7752828
(outras cidades)

Para renovar a assinatura, comunicar mudança de endereço ou tirar dúvidas sobre pagamento e entrega da revista
www.abrilsac.com
Tel.: (11) 5087-2112
(Grande São Paulo)
Tel.: 0800-7752112
(outras cidades)
Fax: (11) 5087-2100
(de 2ª a 6ª, das 8h às 22h)

Como anunciar *Men's Health*
www.publiabril.com.br
SP (11) 3037-4361
RJ (21) 2546-8100
Outras praças (11) 3037-5759
(de 2ª a 6ª, das 9 h às 18 h)

Edições anteriores
Venda exclusiva em bancas, pelo preço da última edição em banca mais despesa de remessa. Solicite ao seu jornaleiro.

Trabalhe conosco
www.abril.com.br/trabalheconosco

Pergunte à Men's Health

menshealth@abril.com.br

Inalar inseticida em aerossol enquanto aplico faz mal?

GABRIEL PANEIRA, SALVADOR – BA

Evite respirar a névoa ao usar o produto, já que na sua composição entram substâncias químicas nocivas. "Alguns compostos podem causar alergias, rinite, asma, alteração dos batimentos cardíacos e até convulsões", avisa Anthony Wong, diretor do Centro de Assistência Toxicológica do Hospital das Clínicas (Ceatox), em São Paulo. A recomendação vale especialmente para as grávidas, frisa o especialista. Vaporize o ambiente com a janela fechada, saia e feche a porta. Se possível, volte meia hora depois e abra a janela. Se for aplicar na cozinha, cubra ou embale os alimentos que ficam expostos (como frutas) e afaste os gatos e cachorros.

Descobri espinhas no meu couro cabeludo. Como acabar com elas?

ROBERTO CYNCE, BRASÍLIA – *OF*

É bem provável que as tais "espinhas" sejam uma foliculite no couro cabeludo. O que é isso? Algumas bactérias fincam raízes no folículo piloso (local onde nascem os fios) e causam infecção. "O diagnóstico de um especialista é fundamental. No entanto, se o quadro for leve, o uso de xampu à base de enxofre e ácido salicílico combate o problema", explica a dermatologista Érica Monteiro, da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp). Em casos de bactérias mais resistentes, a foliculite impede o crescimento normal do fio do cabelo. Se isso acontecer, o dermatologista costuma prescrever antibióticos ou retinóides, por via oral.

Qual a diferença entre sauna seca e a vapor, em termos de benefícios?

NELSON MOURÃO JUNIOR, POR E-MAIL

Ambas ajudam a desestressar, por relaxar os músculos. Mas não há nenhum estudo científico que comprove outros benefícios para a saúde. Ao contrário, não é bom abusar da sauna, já que muito tempo lá dentro pode provocar mal-estar. "O perigo é maior para quem sofre de problemas cardíacos, pois a pressão cai e há uma sobrecarga no coração, como a de um exercício", diz José Maria Sallovitz, cardiologista do Instituto Vita, em São Paulo. "Como o calor desidrata, é importante beber líquidos para evitar problemas renais", alerta.

MITO DO MÊS

O álcool mata as células cerebrais

VERDADE

Calma, isso não vai acontecer se você bebe socialmente, mas pode rolar por causa do alcoolismo ou abuso prolongado. "O álcool é um agente destruidor de neurônios, as células cerebrais. O chato é que não tem volta, já que elas não se regeneram", explica Santino Lacanna, chefe do Laboratório de Pesquisa em Neurorregeneração, da Unifesp. O lado bom é que dá para saber se isso está acontecendo com você: os exames de tomografia e ressonância magnética são eficientes para avaliar a situação dos seus neurônios.

Além de comer muito tomate, o que mais posso fazer para evitar o câncer de próstata?

CARLOS MACEDO, PONTA GROSSA – PR

O tomate é rico em licopeno: a substância antioxidante que o deixa vermelho restaura o DNA de células danificadas por agentes químicos, físicos ou biológicos. Outros alimentos amigos da próstata são os que contêm betacaroteno, como abóbora e cenoura. Estudos também apontam o feijão, a lentilha, a aveia, a ervilha e a soja como defensores da glândula masculina. "A alimentação ajuda a prevenir tumores, mas a partir dos 40 anos é preciso fazer exames periódicos", faz a ressalva Celso Gromatzky, urologista do Hospital Sírio-Libanês, em São Paulo, e consultor da *MH*. Se você já é quarentão, faça uma vez por ano o exame de sangue PSA, que mede o nível do antígeno prostático específico, sinalizador de câncer.

Sou velocista e quero saber quais exercícios devo priorizar na academia.

DAVID DE OLIVEIRA MOURA, RIO BRANCO – AC

Para melhorar suas marcas, siga a proposta de Armando Resende Junior, professor da Triathon Academia, em São Paulo. O primeiro passo é se aquecer. "Trote dez minutos na esteira e só depois alongue-se. Depois de aquecidos, os músculos ficam melhor lubrificados e menos suscetíveis a estiramentos do que se você alongasse primeiro", explica Resende. Em seguida, suba na esteira e trabalhe a potência: corra 4 quilômetros, divididos em quatro tiros de 1 quilômetro. Entre eles, faça intervalos de 20 segundos e aumente a velocidade da esteira a cada tiro. Treine segunda, quarta e sexta. Nos outros dias (terça, quinta e sábado), aqueça e malhe pernas, abdome e costas. "Esses músculos dão o equilíbrio que o seu tronco precisa para ter boa aerodinâmica e melhorar seu desempenho na corrida", diz o treinador.

Os cristais de gelo sobre as fôrmas podem ficar contaminados?

RICARDO ACÁCIO DOS SANTOS, BELÉM – PA

Sim, ainda que raramente. O abre-e-fecha da porta do congelador deixa entrar ar e, junto com ele, bactérias resistentes ao frio que vão se depositar nos cristais. Outro risco é guardar alimentos no freezer sem embalá-los corretamente (carnes, por exemplo): eles vão infectar o gelo e levar você ao trono com uma bela dor de barriga. "Retire os cristais sob água corrente antes de retirar o gelo", aconselha a nutricionista Flávia Araujo, de São Paulo.

TEM UMA PERGUNTA?

Mande para nós sua dúvida sobre saúde, fitness, nutrição, esporte, cuidados pessoais, sexo, trabalho ou qualquer tema abordado na *Men's Health*. Se sua pergunta for selecionada, ela será respondida por um especialista da área e publicada nesta seção da revista.

Envie seu e-mail – com nome completo, cidade e estado – para *menshealth@abril.com.br* ou escreva para *Men's Health* – Av. das Nações Unidas, 7221, 12º andar, São Paulo – SP, CEP 05425-902. Se preferir, mande um fax para (11) 3037-6954.

Nossas respostas não devem ser consideradas informações que substituam o aconselhamento médico. Toda correspondência recebida é propriedade da *Men's Health*.

Pergunte à vizinha

A verdade nua e crua sobre as mulheres, por nossa adorável colega

Por **Carol Toledo**

Vi, não sou mulherengo nem botequeiro. Por que minha mulher reclama tanto do futebolzinho duas vezes na semana?

LUIZ FERNANDO BITTENCOURT, IVAIPORÃ – PR

Porque reclamar é mais forte que ela, Nando! As mulheres são geneticamente programadas para encher o saco. E, quando não curtem o seu programa – pela simples razão de não estarem incluídas –, se sentem ainda mais no direito de procurar pêlo em ovo. Quer manter a paz? Não revide e entre no jogo dela. Ou seja, diga que também anda cansado da turma da bola e falte uma vez. Ela vai acabar deixando de lado. E você bate um bolão duplamente.

Viz, sou muito a fim de uma amiga. Ela tem namorado, mas já se declarou para mim. Mando ver?

JEFFERSON ADRIANO, LAVRAS – MG

Jeff, não te parece óbvio? A parte mais difícil, que é saber se ela está na sua, já foi superada. Resta tirar o cara de cena. E dispensá-lo é problema dela. Só não deixe a relação deles se estender ou você vira o corno.

Por que as mulheres mentem? O que faço para minha noiva não mentir para mim?

ISAAC GOMES, CAMPINA GRANDE – PB

Isaac: todo mundo mente. Seja sobre o número de sapatos adquiridos na última liquidação, o número de homens com quem ela transou ou o número de chifres colocados na sua cabeça, alguma mentira ela já contou. E isso não é um problema desde que não interfira no seu relacionamento. Cabe a você se sentir seguro em relação a ela. Virar um detector de mentiras realmente não garante fidelidade.

Carol, e se ela me flagrar no cinco contra um?

BRUNO MAGALHÃES, BRASÍLIA – DF

Brunão, não entre em pânico nem seja ingênuo de esperar naturalidade dela. As mulheres, em geral, ainda não encaram esse passatempo como apenas isso. Há grande chance de ela encanar de que não está satisfazendo você. Minha dica: convide a moça para terminar o serviço.

Carol, uso camisinha com minha namorada. Existe lubrificante seguro para facilitar o sexo anal, sem romper o preservativo?

SÉRGIO S., CAMPOS DOS GOYTACAZES – RJ

Querido, segundo os especialistas você pode usar os lubrificantes à base de água ou colocar aquela famosa cuspidinha para facilitar a penetração sem prejudicar a qualidade do preservativo. O maior risco aqui, porém, é transportar as bactérias que estão no ânus para a vagina, o que leva a infecções. Se quiser continuar na brincadeira depois do sexo anal, troque de camisinha.

Carol, mudei de cidade para estudar. Quando volto para ver a namorada, ela, com ciúme, não pára de brigar. O que faço?

DANIEL JOSÉ REZENDE, GOIÂNIA – GO

Dani, namoro tem que ser bom. Não há razão para manter um *meia*-boca. E, já que vocês moram longe, os poucos momentos juntos devem ser muito bem aproveitados e prazerosos. Se a namorada está surtando – e tornando seus dias infernais –, faça esse namoro subir no telhado e saia fora. Certamente, sua nova cidade deve ser lotada de universitárias cheias de amor para dar.

Tenho sulcos entre as gengivas e os dentes. Isso é periodontite? Posso ficar banguela?

BRENO GIMENEZ, CATALÃO – GO

Seu diagnóstico está correto, já que esses vãos desgastados na base dos dentes são típicos da periodontite, infecção que inflama a região que sustenta os dentes. "Por falta de escovação, forma-se uma placa bacteriana, chamada tártaro, que corrói o dente e provoca uma perda óssea que o faz ficar mole e, por fim, cair", explica o dentista Valter Moura Ferreira, especialista em cirurgia buco-maxilo-facial, de São Paulo. Na melhor das hipóteses, a periodontite pode dar um mau hálito de bode. E como você não quer ser confundido com o Tião Macalé, procure logo o dentista: ele vai fazer uma raspagem nos seus dentes, para retirar o tártaro acumulado, e limpá-los com jato de bicarbonato. Se não resolver, vai ser necessária uma cirurgia, em que o dentista levanta a gengiva e retira o tártaro acumulado.

Vou vender meu som à prestação para um colega. Posso validar um contrato por e-mail?

PAULO PINA, TERESINA – PI

Pode, porque a impressão da mensagem eletrônica vale como documento de compra e venda e protege você de um possível calote. "Um contrato registra um acordo e um comprometimento entre duas partes. Se tudo está acordado por escrito no e-mail, é possível processar quem não cumprir o trato", explica o advogado especialista em direito eletrônico Rony Vainzof, de São Paulo. O problema: em caso de rolo, a defesa pode alegar que o e-mail é falso, já que não é preciso ser um *hacker* para manipular uma mensagem digital. Para não correr risco, registre o e-mail em cartório e guarde-o na caixa de entrada.

Café-da-manhã:
a refeição mais
importante do dia

EDITADO POR RACHEL CAMPELLO rachel.campello@abril.com.br

MIXER

FITNESS
Atualize a velha flexão e multiplique os benefícios
PÁG. 22

NUTRIÇÃO
De volta à infância: os achocolatados estão liberados!
PÁG. 28

CONTAS
Não gaste com seu cão mais do que gastaria com você
PÁG. 36

SEXO

Pro dia nascer feliz

A noite acabou... E vocês acordaram prontos para outra sessão. Estenda seu prazer com nossas dicas

Por **Sofia Solves**

Você acorda e há uma mulher na sua cama. Em outras palavras: ela não fugiu durante a madrugada. Bom trabalho, amigão! As chances desse evento ter sido mais do que apenas uma noitada são grandes. Para garantir repeteco, foco na moça. As atitudes dela, a partir desse momento, são totalmente dependentes das suas ações. Saiba o que fazer – ou não – nessa hora. Adiantamos que, se você acorda a ponto de bala, basta uma dose extra de carinho para deixar a companheira no mesmo ritmo.

Seja um lorde. Ela certamente quer se livrar do mau hálito. Então é gentil levar o café-da-manhã na cama ou pelo menos um suco de laranja. Você impressiona sem cometer a indelicadeza de oferecer uma escova de dentes que ganhou de brinde no avião.

Solte o verbo. É natural que ela esteja preocupada com o rímel borrado e o cabelo desgrenhado. Seja natural diante do novo penteado e faça alguns elogios. Nem se ela parecer a Madame Min.

Pense no futuro. Se com esse encontro, você já sabe que quer investir no relacionamento, dê um toque a mais no café-da-manhã. "Coloque uma flor ou um convite tipo: 'Vamos repetir a dose?'", sugere Maria Alves, psicanalista do Grupo de Pesquisa SexualidadeVida/USP-Cnpq, em Ribeirão Preto.

Tenha assunto. Mantenha o clima cool. Empreste a ela uma camisa e pegue o jornal para lerem juntos. No início, a situação pode ser meio constrangedora. Mas aí surge uma notícia quente, um bom filme em cartaz e a conversa cresce. O próximo programa pode estar praticamente armado.

Independentemente do cenário, lembre-se: tecnicamente você ainda está no encontro. Deixe claro que curte a companhia dela e não fique de olho no relógio ou na porta.

Bom proveito...

Aprenda a se ajustar à bike e ganhe mais benefícios na pedalada

Pedalar na rua, além do benefício físico, é pura diversão. Para o corpo e para a cabeça. O motivo? Você se exercita e alivia o estresse. Basta treinar 40 minutos duas vezes por semana para colher os frutos. "Após um mês, já é possível notar melhora de resistência e redução de gordura", avisa Marcelo Almeida, professor de educação física da Universidade Gama Filho, no Rio de Janeiro. Tire benefício do exercício:

Selim A altura do assento deve permitir que sua perna fique ligeiramente flexionada no ponto mais alto e estendida quando você completar a pedalada.

Rodas
Treine fazer curvas em grama molhada para saber como reagir quando os pneus deslizarem. Se pretende andar no cimento, compre pneus mais lisos. Se for para a terra, prefira com ranhuras

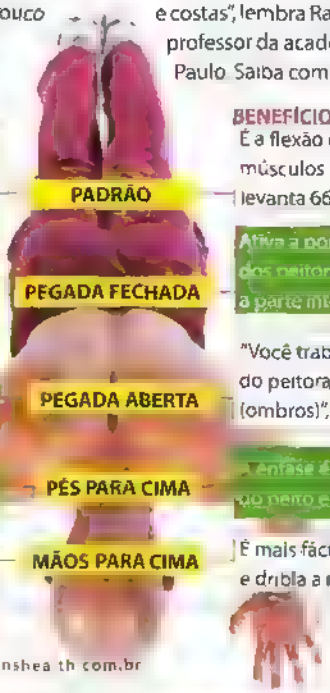
Pedais
Puxar o pedal na subida da perna impulsiona você com mais velocidade do que empurrá-lo na descida. É que os tendões e o quadril trabalham em harmonia. Use sapatilhas para ciclista

Guidão
Nunca dobre os punhos para trás quando estiver segurando no guidão. Isso causa um problema nos nervos que afeta 10% dos bicicleteiros, afirmam pesquisadores da Universidade do Colorado (EUA).

Pague mais!

Repaginada, a boa e velha flexão está com tudo

Seu muque está fraco? O abdome, pouco definido? Flexão neles! "O exercício trabalha peito, braços, abdome e costas", lembra Raphael Martinelli, professor da academia Runner, em São Paulo. Saiba como variar os estímulos:



PADRÃO
POSIÇÃO Coloque as mãos no chão na linha dos ombros. Mantenha o abdome contraído e o corpo em linha reta da orelha ao tornozelo.
BENEFÍCIO É a flexão que mais ativa os músculos do peitoral. Você levanta 66% do peso do corpo

PEGADA FECHADA
Ativa a porção mediana dos peitorais, definindo a parte interna do peito.

PEGADA ABERTA
A abertura das mãos é maior do que a distância entre os ombros.
"Você trabalha a porção maior do peitoral, além dos deltóides (ombros)", diz Martinelli.

PÉS PARA CIMA
Apoie os pés num banco
Ênfase é na parte inferior do peito e nos braços

MÃOS PARA CIMA
Apóie as mãos num banco.
É mais fácil do que a padrão e dribla a monotonia

1) Dá para substituir o banco pela bola suíça, para fazer crucifixo e supino com halteres?
ANDERSON SANTOS DOMINGOS, POR E-MAIL

Sim, você pode se apoiar na bola para executar vários exercícios, inclusive esses dois de peito. O movimento fica *mais* difícil porque você precisa trabalhar, além dos músculos, o equilíbrio. O resultado certamente será melhor.

2) Se eu for e voltar da academia de bicicleta, prejudico meu programa de hipertrofia?
ALAN NACCARATTI, RIO DE JANEIRO - RJ

De *jeito* nenhum. Pelo contrário, só faz bem: o exercício aeróbico é fundamental para o condicionamento cardiorrespiratório. O único cuidado é atentar *se você* leva mais de 40 minutos no trajeto. Como atividades aeróbicas de longa duração exigem energia extra, você precisa caprichar na alimentação, e tomar, *se necessário*, um suplemento, como um energético em gel. Uma nutricionista poderá orientá-lo.

3) Os aparelhos de *abdominais* das propagandas de TV são eficientes ou não passam de enganação?
LUCIANO CARLOS DE SOUZA OLIVEIRA, ARACAJU - SE

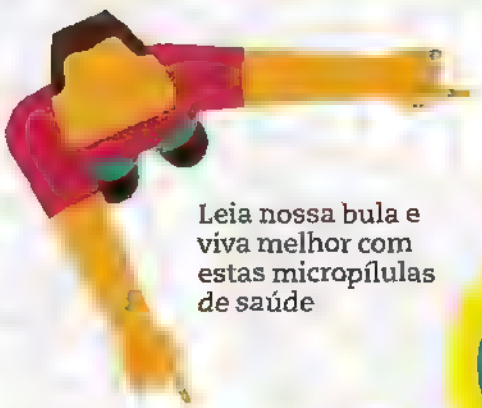
Já testei praticamente todos *eles* e posso afirmar que funcionam bem. Se você tiver uma boa consciência corporal e executar o movimento corretamente, poderá obter bons resultados. Mas é preciso prestar bastante atenção à postura, para não prejudicar coluna e pescoço.

4) Tenho 20 anos e queria muito fazer academia. Mas ouvi dizer que isso vai comprometer meu crescimento. É verdade?
RODRIGO ALMEIDA, SANTO ANDRÉ - SP

Esqueça *e vá fazer* a matrícula. A musculação é indicada com ressalvas para adolescentes. Na sua idade, o corpo já está formado. Escolha uma boa *academia*, busque orientação de um instrutor e, em breve, você vai colher muitos benefícios para sua saúde.

Mande sua dúvida para nosso personal trainer. Escreva para menshealth@abril.com.br

Invista nas superdoses



Leia nossa bula e viva melhor com estas micropílulas de saúde

Chá-da-manhã
Chá quente pode reduzir seu risco de câncer nos rins em 15%, de acordo com um estudo publicado no periódico suíço *International Journal of Cancer*. Experimente o chá vermelho, o Pu-Ehr. E é mais eficaz que o verde e o preto para prevenir danos no DNA.

Sono profundo
Dormir mais de 9 horas ou menos de 6 dobra o risco de morte prematura, segundo um estudo britânico. Faça um esforço para dormir bem entre 7 e 8 horas.

Sem lentes
Ensaboar-se com lentes de contato pode expor seus olhos a infecções. Microorganismos aparecem com a água.

Olho no pescoço
Verifique o nível do TSH, hormônio da tireóide. A glândula levemente inativa aumenta o risco de você sofrer do coração.

Máquina limpa
Limpe o filtro da secadora e evite incêndios! As fibras que se soltam das roupas podem *impedir a ventilação* adequada da máquina.

Taça cheia
Os polifenóis, compostos encontrados no tinto, ajudam seu corpo a bloquear a absorção de gorduras, conclui um estudo israelense. "A bebida também tem a propriedade de levar à vasodilatação e reduzir a hipertensão", afirma Roberto Moura, professor de Farmacologia da UERJ.

Produtividade
Os distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT) são uma das principais causas de afastamento do trabalho. Previna-se: *malhe, emagreça* e não fique na mesma posição por horas.

Segurança no ar
Alguns perfumadores de ambientes contêm ftalatos, compostos que podem desencadear *processos hormonais* que prejudicam seu organismo. Evite-os.

Defesa fortalecida
Pesquisas mostram que 400 UI de vitamina D por dia reduzem o *risco* de morte precoce em 7%. Tome sol e coma ovos e salmão.

Menos é mais
Usar produtos de limpeza em spray – que se usa uma vez por semana – aumenta o risco de um ataque de asma em 76%.

Vapor nos brócolis
Pesquisadores italianos descobriram que cozinhar o vegetal no vapor aumenta sua concentração de glucosinolatos, compostos que combatem o câncer.

Em movimento
Genes ligados a doenças cardíacas, diabetes e obesidade podem ser ativados se você fica horas largado na cadeira. "É melhor se movimentar várias vezes ao dia do que concentrar a atividade numa só sessão", diz Antônio Carlos Lerário, diretor da Sociedade Brasileira de Diabetes.

Vire moleque...

Ajuda a ganhar e preservar seus músculos

Está liberado. Inclua achocolatado na sua lista de compras. Velho vilão das dietas, o produto agora é considerado um grande aliado. Consumido com moderação, ele não engorda. Os benefícios não param por aí. O achocolatado é rico em carboidratos, fonte de energia, e proteínas, fundamentais para a formação muscular. De acordo com pesquisas recentes, também aumenta sua resistência em até 50% e ajuda na recuperação dos tecidos após o treino. Mais, tem mais cálcio e vitamina D do que bebidas esportivas. Veja as opções.

Toddy e Nescau

É uma questão de gosto, os dois têm praticamente os mesmos valores nutricionais. A diferença é que o Nescau contém mais cálcio.

Toddy com Aveia e Polpa de Frutas

É enriquecido com fibras. Mas não substitui aveia e frutas no estado natural.

Nescau Power

A versão tem mais chocolate e, por isso, sabor mais intenso. Os valores nutricionais continuam similares aos do produto original.

Nescau Light

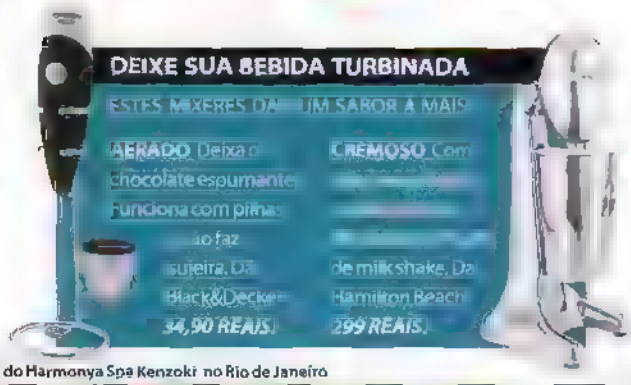
Essa opção tem apenas 5 calorias a menos (por colherada) do que a tradicional. Ou seja, a diferença final é *muito pequena e não faz o* ponteiro da balança pular para cima ou para baixo. Preste atenção no rótulo: a versão light pode parecer melhor porque seu valor nutricional de referência costuma corresponder a uma colher enquanto o do normal, a duas.

Toddy Chocolates do Mundo

Estão disponíveis em dois sabores: avelã e chocolate suíço. Os valores nutricionais são iguais aos do produto original.

Ovomaltine

O maior atrativo são os flocos crocantes. Por outro lado, tem mais sódio e menos cálcio que os outros achocolatados.



Fonte: Luciene Ladeira, nutricionista do Harmonya Spa Kenzoki no Rio de Janeiro

EM VEZ DISSO...	...COMA ISSO
MILHO VERDE EM LATA	UMA ESPIGA DE MILHO
200 mg de sódio (½ lata)	13 mg de sódio (15 centímetros)
160 cal	85 cal
4 g de proteína	3 g de proteína

POR LUCILIA DINIZ

Prazer bem temperado

SEU PRATO MAIS SAUDÁVEL

1) Por que é tão difícil passar um dia sem comer um doce?

PEDRO PAULO MARTINS, RIO DE JANEIRO, RJ

Porque doce vicia. Mas você pode driblar isso. Experimente o doce de abóbora light, que é pouco calórico e acelera o metabolismo. Cozinhe cubos de moranga e abóbora comum em 250 ml de água, tempere com cravo e canela e 25 g de adoçante culinário. Se quiser, adicione algumas gotas de essência de coco. Deixe gelar no refrigerador e adeus, "aperto".

2) Se a cafeína prejudica a absorção do cálcio, gostaria de saber quanto tempo depois de ingerir café ou chá posso comer ou beber algo com cálcio e absorvê-lo adequadamente.

CÉDIC BRUNO, MOGI DAS CRUZES, SP

Alguns estudos mostram que a cafeína interfere na assimilação do cálcio. Outros sugerem que essa interferência é pequena e não merece ser levada em conta. Pelo sim ou pelo não, beba leite duas horas depois de tomar café. Ou beba menos café diluído em mais leite, reforçando sua ingestão de cálcio com iogurte desnatado e fatias de queijo branco.

3) Não quero abrir mão de comer um pedaço de chocolate por dia. Posso trocar o lanche da tarde por uma barra de 30 gramas?

ALEXANDRE MOTTA, SÃO PAULO, SP

Se você estiver muito acima do peso, tenha cuidado. Afinal, 30 gramas de chocolate representam 160 calorias. Mas, se esse desejo for incontrolável, prefira sempre o chocolate amargo. Como contém maior concentração de ácido esteárico, ele inibe a vontade de comer demais nas refeições seguintes. Quer outra dica? Em vez de consumir *30 gramas em temperatura ambiente*, chupe 15 gramas congelados. O chocolate renderá mais na boca.

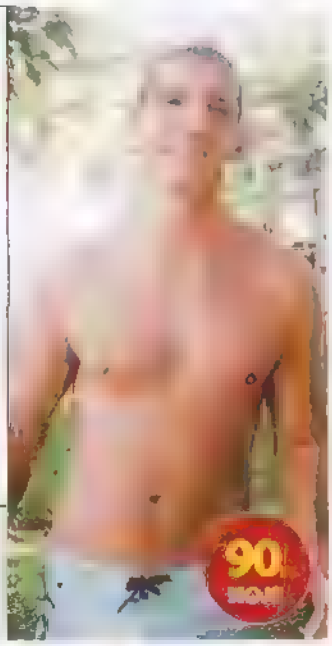
Mande sua dúvida para nossa consultora. Escreva para menshealth@abril.com.br

Paciência é o forte

Siga o exemplo deste paulista que ganhou 20 quilos de massa em cinco anos

Por **Gustavo Simon**

A adolescência costuma ser uma espécie de divisor de águas para o corpo. No caso deste paulista, a divisão foi injusta. Quando criança, Rafael Araujo estava sempre no meio-termo, nem magro nem gordo. Depois de passar pelo chamado espichão, o cenário mudou. Chegou aos 17 anos medindo 1,85 metro. Mas o peso não acompanhou o ritmo de crescimento e estagnou em meros 70 quilos. "O pessoal me chamava de Roy, do seriado *A Família Dinossauro*, que era enorme, mas tinha os ombros estreitos, meio atarracado", lembra. Isso tudo apesar de ser um jovem ativo, que praticava vários esportes.



NOME: Rafael Araújo
IDADE: 25 anos
ALTURA: 1,85 m
OCUPAÇÃO: educador físico

Grande decisão

A situação tomou outro rumo quando Rafael começou a praticar musculação. Ele foi um aluno aplicado, faltou a poucos treinos e melhorou os hábitos alimentares. A qualidade de sua comida já era boa, mas precisou disciplinar o horário das refeições. A medida foi fracioná-las em seis menores ao longo do dia. Também priorizou carboidratos (antes de malhar) e proteínas (depois da academia). Resultado: em seis meses o corpo começou a dar sinais de crescimento muscular e definição.

Tudo no seu tempo

"Apesar de querer ficar forte, eu não tinha muita pressa", afirma Rafael. "Fui bem orientado para trabalhar com paciência, não querer crescer de uma hora para outra." De tanto se esforçar, ele tomou gosto pela coisa e, matriculado havia um mês na faculdade de direito, acabou largando o curso e pedindo transferência para educação física. Hoje, ele dirige uma empresa de ginástica laboral em São Paulo e mantém o ritmo de malhação: ainda faz musculação e investe em aeróbicos para metabolizar a gordura e definir o corpo. Com 20 quilos de massa magra a mais depois de cinco anos, Rafael se sente melhor – tanto na vida pessoal quanto na profissional.

TREINO FORA DE SÉRIE

MANTENHA AS SÉRIES SIMPLES E AUMENTE A HIPERTROFIA

Aumentar a carga é uma medida válida e bem-vinda no treino de musculação. Mas, se seu objetivo *principal* é ganhar massa, mantenha somente séries simples no seu programa. Elas são muito mais eficientes que as supersséries e as *drop-sets*. Conheça seus detalhes:

>> O que são
Elas são as mais comuns que existem: determinado número de repetições, seguido de um período de descanso e de uma ou mais seqüências de repetições.

>> Por que são boas
"Os períodos de descanso entre as séries e o foco em só uma parte do corpo são a melhor medida para quem quer ganhar massa e força máxima", diz o treinador americano Craig Ballantyne.

>> Quando fazer
Se ainda assim quiser variar, aproveite para mudar os tipos de séries ao final do treino e concentre as séries simples no começo. "Sua energia e seu foco estarão maiores e você vai poder forçar mais", completa.

>> Lembre-se
O músculo só responde adequadamente aos estímulos quando o intervalo entre as séries é próximo de um minuto.

Espante o tédio

Drible as desculpas e mantenha o pique na academia

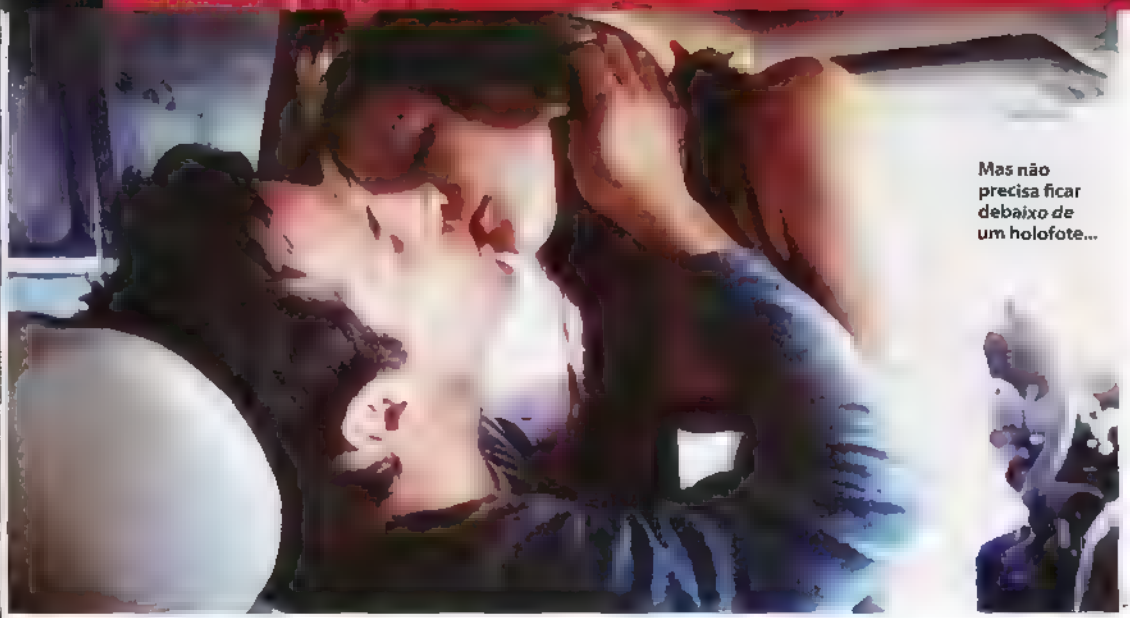
Você não precisa seguir os passos do nosso personagem para cuidar do corpo. Com estas ferramentas, você mantém a motivação em alta.

>> Convoque os amigos Pesquisas mostram que quem malha acompanhado pega mais pesado que aqueles que se exercitam sozinhos.

>> Estabeleça metas E se dê prêmios quando atingi-las. Ao conseguir acrescentar 5 quilos no supino, compre aquele CD que acabou de ser lançado.

>> Banque o DJ Um estudo inglês mostrou que ouvir as músicas certas antes e durante os exercícios turbina a performance em até 20%.

>> Mude seu treino Você trabalha pernas e costas em um dia, braços e peito no outro? Por uma ou duas semanas troque as duplas para não se entediar.



Mas não precisa ficar debaixo de um holofote...

Roteiro do prazer

Cinco experiências sexuais que todo casal deve ter

Estas manobras vão colocar sua vida sexual – e seu relacionamento – em outro patamar. Pegue sua proatividade e entre em ação.

1 Invente sua posição
"Experimentar coisas novas é uma demonstração de intimidade", acredita a sexóloga Jussana Oliveira. E certamente aumenta a libido. **SUA TAREFA:** dê um up nas posições preferidas. Muito do mesmo cansa. Se gostam de sexo anal, experimente ficar de pé no chão enquanto ela se curva na cama. E acrescente variações até encontrar uma posição legal para os dois.

2 Programe o dia do sexo Essa espera aumenta o fogo de qualquer mulher. **SUA TAREFA:** organizar uma viagem ou reservar um lugar especial. Se ficar em casa, cuide dos detalhes. As mulheres sacam na hora se você arrumou alguma coisa.

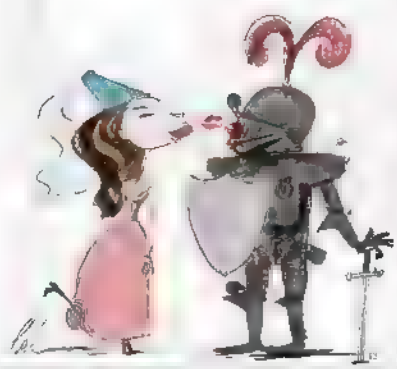
3 Relaxe com sexo Em fases tensas, transe. "O sexo tem mil e uma utilidades e uma delas é relaxar a musculatura", esclarece Jussana. **SUA TAREFA:** com delicadeza, coloque-a no clima. Assim, ela vai ter certeza de que mesmo nos dias difíceis você é o cara. Futuro garantido, não?

4 Experimente uma rapidinha Mesmo na correria do dia-a-dia, trabalhe para ter 5 minutos com ela. **SUA MISSÃO:** quando ela for escovar os dentes, chegue junto e a pressione na pia. Garanta a lubrificação fazendo sexo oral.

5 Dê férias ao sexo Ignore sua parceira na cama e reconstrua a tensão sexual entre vocês. **SUA TAREFA:** estabeleça o prazo de uma semana sem sexo. Nesse período, nem mão-boba vale! Após a agonia, o tesão vai estar subindo pelas paredes.

Educação não caduca

Tire proveito do velho e bom cavalheirismo



Ser herói não é fácil. Mas é o que as mulheres esperam de você. "Para se candidatar ao cargo, desenvolva três habilidades: compreensão, sensibilidade e solidariedade", diz a psicóloga Andrea Moraes, do Rio de Janeiro. Tente:

>> Resgatá-la de uma festa chata. Observe se sua garota está inquieta. Perceber o que ela sente significa que você presta atenção nela.

>> Cuidar do castelo dela. Tomar conta da casa enquanto ela viaja é uma atitude íntima. Molhe plantas, alimente peixes e encha a geladeira.

>> Tomar a frente. As mulheres adoram quando você tem iniciativa, principalmente com coisas chatas como cuidar do carro e aumentar a memória do computador.

>> Ceder seu lugar. Se uma mulher estiver sozinha ou com crianças, dê a preferência. Isso impressiona.

EM MISSÃO DE PAZ

ASSINE ESSE ACORDO COM SUA SOGRA E VIVA FELIZ

A gente concorda: ela rende boas piadas e coloca você em frias homéricas. Mas, para manter a paz com sua parceira, levante a bandeira branca para sua sogra.

>> Visita surpresa
O problema: ela aparece sem aviso prévio.
A solução: um dia, diga que estão de saída. "Com jeito, ofereça para levá-la em casa, sugere Odila Faggionatto, psicóloga de Porto Alegre e autora do livro *Sogras e Noras – O Fim do Terrorismo Familiar* (Imprensa Livre, 88 págs.).

>> Ai, o fulano!
O problema: ela sempre elogia o ex.
A solução: pergunte à sua mulher se a sogra está trazendo um recado dela. Se não estiver, peça que fale com a mãe.

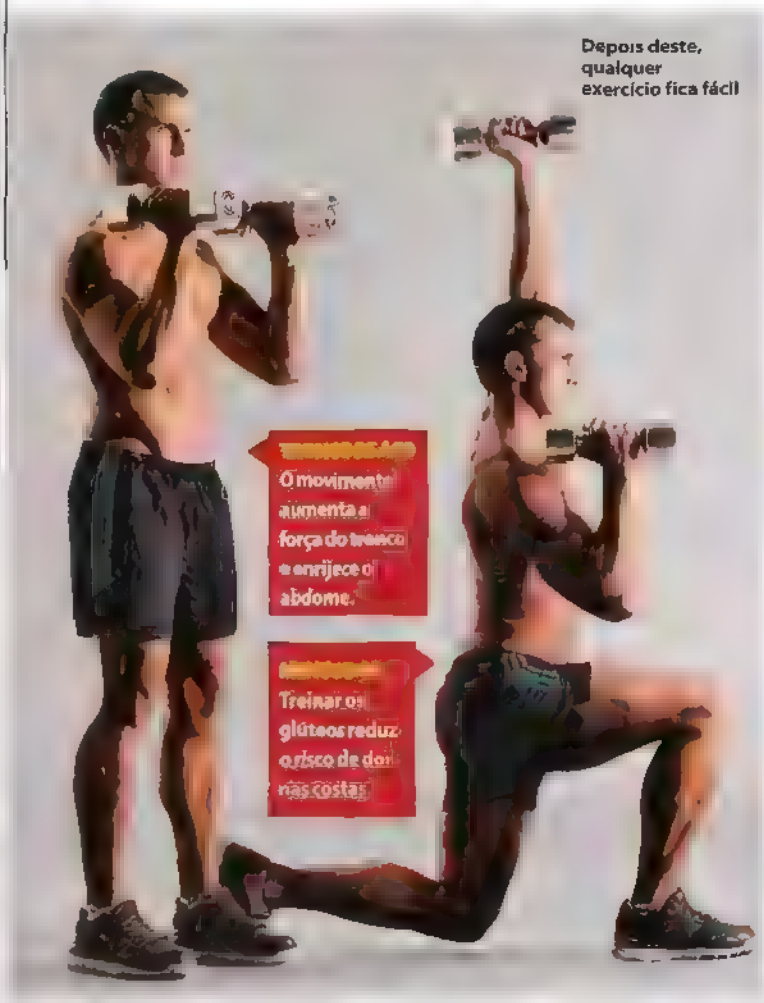
>> Assim e não assado
O problema: sua sogra dá palpites.
A solução: não deixe o ódio crescer. Simplesmente abra o jogo e mostre que na sua casa você manda.

>> Quanta briga...
O problema: ela entra de sola na briga do casal e se acha no direito de participar ativamente.
A solução: tente não discutir em público. Como deslizes acontecem, peça licença e continue a conversa em outro lugar.

Mas quando ela cozinha, ninguém reclama

Secador instantâneo

Derreta gordura e fortaleça o corpo com um só movimento



Quando estiver sem tempo para malhar, experimente este exercício, que combina avanço com levantamento de halteres. Com ele, você agiliza sua rotina e a torna mais eficiente. Você pode encaixar esse exercício entre uma série de puxadas *na barra* e outra de abdominais. Faça um movimento e parta logo para o seguinte. Descanse por até um minuto e repita o trio mais uma vez (ou duas, se o tempo permitir).

O benefício

Num só movimento o exercício treina pernas, tronco e ombros. Também melhora sua coordenação para os esportes, porque exige que você mantenha o quadril e o tronco estáveis para se equilibrar durante movimentos complexos.

Como fazer

1. Em pé, *segure* um par de halteres na altura dos ombros.
2. Dê um passo largo para a frente com a perna direita e dobre os joelhos até que a perna fique paralela ao chão e seu joelho esquerdo a centímetros do solo.
3. Eleve o peso da mão esquerda sobre a cabeça, abaixe e depois volte à posição inicial.
4. Troque as pernas e complete o exercício *com* o braço oposto. Essa é uma repetição. Faça um total de oito.

Dica do especialista

Não deixe seu corpo empurrar você para a frente. Solte o quadril para baixo ao dar o passo para a frente. Contraia abdome, tórax e glúteos.

De degrau em degrau...

... você trabalha o corpo inteiro com um só equipamento

Step não é coisa de mulher. Com esse modelo da Actual (com 60 centímetros de comprimento), você combina exercícios localizados e aeróbicos.

>> **"Comece com passos básicos**, como sobe e desce, e aumente a intensidade com elevações de joelho e de braço", sugere Roberto Petrucci, professor de educação física da Academia KS, no Rio de Janeiro. Aos poucos, acrescente elementos, como agachamentos a fundo e elevações de calcanhar. Trinta minutos por dia é o tempo ideal. Os elásticos podem ser acoplados ao step para trabalhar peitoral e braços. Por 160 reais, no site www.corpoperfeito.com.br

ACADEMIA SEM FILA

AVESSO A MUVUCA DAS ACADEMIAS, ELE COMEÇOU A MALHAR EM CASA. E GOSTOU!

Em novembro de 2007, o administrador de empresas, de São Paulo, Marcelo Ribeiro, 41 anos, chegou a 98 quilos em seu 1,80 metro. Motivo? *Sedentarismo*. "Fui ao cardiologista e percebi que malhar era a melhor alternativa para emagrecer de forma saudável", conta. E, como Marcelo não tem *paciência* com os caras que monopolizam os aparelhos nas academias, montou a infra no próprio apê. Resultado: enxugou 12 quilos em sete meses.

>> **"Comprei barras, anilhas, halteres, bicicleta ergométrica, saco de pancada e um aparelho de remo, ótimo para exercícios cardiovascular e de força.**

>> **"Faço treinos aeróbicos no remo durante 40 minutos, dia sim, dia não. Uso os outros equipamentos para trabalhar a musculatura de costas, peito, braços e pernas também em dias alternados. Complemento a rotina com abdominais."**

>> **"Minha resistência aumentou. No início, quando trabalhava as costas na barra, só conseguia executar duas séries de *cinco* repetições; hoje faço o dobro."**

>> **"Curto malhar à noite. É relaxante após um dia de correria e me ajuda a dormir."**

>> **"Para começar o dia, bato uma vitamina com leite de soja, aveia e linhaça. E consegui abolir doces e refrigerantes."**

Infelizmente, este aqui já era...

Quem tem cuida bem

Economize dando mais vida a seus objetos preferidos

Num mundo cheio de lixos descartáveis – latas, lâminas e celebridades instantâneas –, *algumas coisas* precisam durar mais. A bateria do celular quando você está esperando uma *ligação, por exemplo*, ou aquele terno italiano. Aqui vão dicas para fazer seus itens preferidos *irem além do* esperado.

Chuteira e bola Não queira *exibir suas chuteiras* profissionais durante aquela pelada jogada na lama. "Elas não vão aguentar um *jogo no terrão*", afirma Adriano Lopes Eziliano, gerente de produto da Umbro. Depois do apito final, *não coloque* os calçados suados dentro da mochila trancada no porta-malas. "Umidade propicia *o aparecimento* de fungos", alerta Pedro Souza, gerente de produto da Penalty. E não esvazie a bola – *ela corre* mais riscos de deformar.

A churrasqueira Deixe *o tempo apagar* o fogo do carvão. "Jamais jogue água, pois o choque térmico pode trincar os tijolos e *enferrujar a chapa*", diz Ana Cristina Fonseca, diretora da Marc Grill.

A TV Seu maior investimento está perdendo a cor? Prolongue a qualidade da imagem reduzindo o contraste para 50%.

O terno O ombro é a parte mais importante do terno. Pendure o paletó em cabide largo e arredondado para não deformá-lo. Para reduzir o desbotamento, lave a seco – sempre as duas peças para manterem a mesma cor.

Os óculos Não use o acessório como tiara nem pendurado na gola. "O maior aliado é o estojo de proteção", afirma Conceição Mogno, consultora de óptica da Fotoptica. Ele evita riscos nas lentes, armaduras quebradas e hastes deformadas.

O celular Só carregue a bateria quando necessário. "Receber energia a mais pode sobrecarregar o aparelho", avisa Fiore Mangone, diretor de serviços e software da Nokia. E deixar o carregador sempre na tomada diminui sua vida útil. Por fim, deixe o aparelho longe do banheiro. "A umidade danifica componentes internos."

O melhor amigo do cão

Dê uma de veterinário e economize a consulta

Você não liga para o médico sempre que *sente uma dor*. Então, por que ir ao veterinário sempre que seu cão estiver down? Tente estas soluções *para as queixas mais* comuns.

>> Falta de apetite Troque a ração. O bicho pode estar enjoado. Se o *problema estiver* ligado a doença, dê arroz e frango.

>> Feridas Trate com água e sabão anti-*séptico*. "*Evite* pomadas que o animal possa lamber", diz Ronaldo Jun Yamato, diretor do Hospital Veterinário da FMU, em São Paulo.

>> Patas doloridas "Para pancadas nas patas, dê dipirona sódica", receita Yamato. Calcule 1 gota por quilo.

>> Vômitos Deixe seu amigão em jejum por quatro horas e dê cloridrato de metoclopramida.

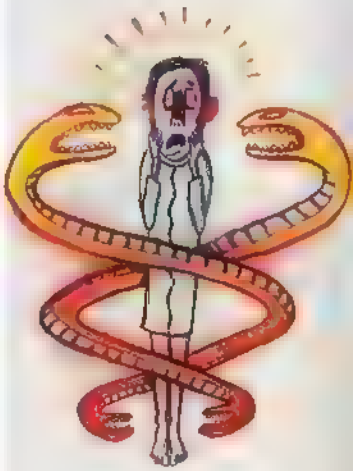
>> Unha machucada Para estancar sangramento, pressione o local com um cubo de gelo no pano.

Não amoleça diante deste olhar

SEU PLANO EM XEQUE

ABRA OS OLHOS PARA AS NOVAS REGRAS DOS PLANOS DE SAÚDE

A Agência Nacional de Saúde *(ANS)* ampliou as coberturas mínimas dos planos de saúde, em vigor desde abril. Conheça *seus direitos* e não deixe a saúde em déficit.



>> Eles pagam
Vasectomia, cirurgia de catarata, correção abdominal após tratamento de obesidade mórbida e consultas com psicoterapeutas (12 por ano) e nutricionistas (seis por ano) estão cobertas.

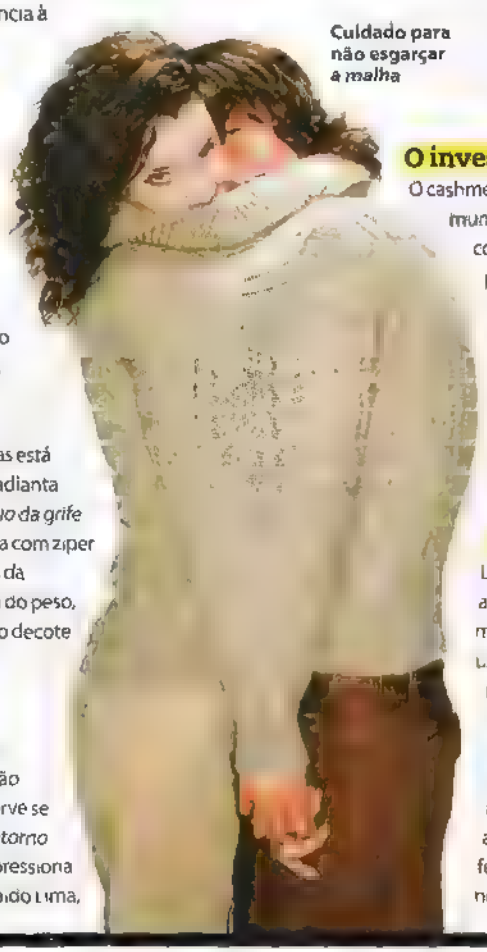
>> Assunto de família
Seu plano é familiar? "A *resolução* inclui cobertura para procedimentos de anticoncepção, como *implantação* de DIU", conta o advogado Alberto Germano, da consultoria *jurídica SOS* Paciente.

>> A facada
O reajuste da mensalidade não deve ultrapassar 8%. Se o seu for maior, o advogado recomenda uma reclamação formal ao plano por e-mail e um telefonema para a ANS (0800-7019656). O recurso final é procurar o Procon ou um advogado. E mudar de plano.

Pele de cordeiro

Seus dias de frio acabaram com malhas que duram vários invernos

Com a chegada do frio, o suéter vira sua segunda pele. Faça dessa peça que nem sempre é barata – a grande parceira da temporada e una elegância à economia.



Cuidado para não esgarçar a malha

A temperatura

Um suéter não precisa fazer você suar em bicas. Uma peça bacana funciona o ano todo e não só no inverno. A lã merino deixa a pele respirar e regula a temperatura. Outra opção legal é a fibra de algodão.

O design

"A modelagem das malhas está mais ajustada no corpo", adianta Henn Stad, diretor de estilo da grife Aramis. "Peças de gola alta com ziper e colete são os destaques da estação." Se estiver acima do peso, evite fios finos e aposte no decote careca ou em V.

No provador

Prove a malha sobre uma camisa. Você vai ter a noção exata do resultado. "Observe se ela se adapta bem no contorno do braço e se a cava não pressiona o corpo", recomenda Geraldo Luna, professor de design de moda da Universidade Anhembi Morumbi, de São Paulo. A cam sa se encheu de lã? Sara da oja de mãos vazias. "Uma peça de boa qualidade não deve soltar pêlos", afirma Stad.

O investimento

O cashmere está para o mundo das lãs assim como a Ferrari está para o dos carros. Ou seja, os dois custam caro. A produção é limitada e as melhores peças são importadas. Em compensação, duram uma vida.

O cuidado

Lave à mão ou leve ao tintureiro. Jogar malhas na máquina é um crime. Use sabão neutro e água fria e fique longe do ferro de passar. "Se a peça estiver muito amassada, utilize apenas o vapor do ferro sem encostá-lo no tecido", sugere.

Ou vai ou racha!

Ninguém merece uma boca ressecada – nem você nem ela

Vento, ar seco e frio. Essa combinação é fatal quando atinge sua boca. O resultado você conhece bem: lábios rachados, doloridos e impróprios para beijar. Nada agradável. "A queratina, parte externa da epiderme, resseca e perde a plasticidade", explica o dermatologista Marcus Maia, consultor da *Men's Health*.

VIRE O JOGO COM NOSSAS DICAS

arrancá-las? Segure suas mãos. Isso só agrava o quadro.
>> A situação está feia e você não tem protetor labial em casa? Passe mel. Ele tem substâncias que hidratam.
>> Passar a língua com saliva nos lábios alivia a sensação só na hora. "A saliva é o líquido que faz a primeira parte da digestão", lembra Maia. Ela potencializa o ressecamento.
enientes, anti-sépticos bucais e frutas cítricas.
de rachaduras. Passe manteiga de cacau ou vaselina.
>> Se sangrar, corra para comprar um protetor labial.

1) É certo usar blusa e sapato social com calça jeans? Quais são as melhores combinações? E como escolho as meias?

ROBERTO CORRÊA, BELO HORIZONTE – MG

A camisa e o sapato social podem ser usados com jeans, sim. Quando você quiser deixar o seu look mais chique e atualizado, prefira os modelos com cadarço e em tom camelo ou marrom-escuro. Calçados de camurça também são bacanas. Quanto ao jeans, ele é neutro e combina com todo tipo de camisa. Gosto de azul-clara, branca e rosa. A regra da meia, combine-a com o sapato.

2) Se passar gel ou pomada nos cabelos para ir à balada, preciso lavá-los antes de dormir?

JORGE SOUZA, RIO DE JANEIRO – RJ

Gel e pomada, ainda que sejam de ótima qualidade, devem ser removidos do cabelo para evitar ressecamento dos fios ou, até mesmo, uma oleosidade excessiva. A pomada, principalmente, faz com que mais poeira e odor se fixem nos fios.

3) Quero ter cabelo comprido. Como deve ser o corte e o penteado para que eu possa trabalhar num ambiente formal?

JULIO CÉSAR, CURITIBA – PR

O ambiente formal de trabalho é o que mais impõe restrições ao visual e eu não vejo muita alternativa para você unir cabelo comprido com essa situação. O máximo seria um corte como o do ator Rodrigo Santoro, desde que seja impecavelmente cuidado.

4) Posso combinar um estilo mais descolado, como jeans e camiseta, com relógio social com ponteiros?

PEDRO GOMES, SÃO PAULO – SP

O relógio é um dos acessórios que mais chamam a atenção no look masculino. Ele deve combinar sempre com a roupa e a ocasião. Alguns modelos, como aqueles com pulseira de couro e caixa tradicional, são versáteis e caem bem com roupa formal e informal.

Mande sua dúvida para nossa consultora. Escreva para menshealth@abril.com.br

Tá esquentando!

Livre-se do frio sem transformar seu carro numa sauna

Quando os primeiros modelos de carro foram montados na Suécia, os fabricantes improvisavam o sistema de aquecimento. Junto com o veículo adquiria-se um casaco, no qual podia ser acoplada uma mangueira que fazia circular pela roupa a água quente do motor. Felizmente, esse sistema evoluiu. Conheça o modelo atual para se aquecer neste inverno.

Como funciona

Parte da água do sistema de arrefecimento do motor é aproveitada em um pequeno radiador, localizado na parede que separa o motor do painel. Neste ponto o ar, geralmente externo, é aquecido e liberado para a cabine. "É um sistema mais eficiente e menos sujeito a problemas do que o ar-condicionado, por exemplo", diz o engenheiro mecânico Ricardo Bock, professor da Fundação Educacional Inaciana (FEI).

Dicas de uso

>> Abrir o vidro quando o ar quente está ligado não é muito recomendável. "É o mesmo princípio do ar-condicionado – ou como deixar uma geladeira aberta", explica Bock. Você vai *ser obrigado a aumentar a potência do sistema*, porque a eficiência do aquecimento será reduzida. Mas, vale lembrar, isso não é prejudicial para o carro.

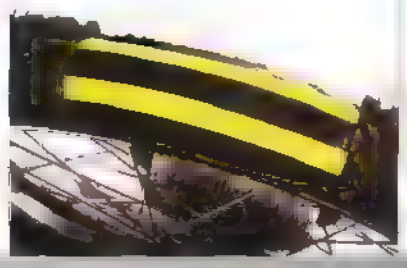
>> Por aproveitar a água do sistema de arrefecimento para esquentar o ar, ele **não rouba potência do motor ou do sistema elétrico** (o consumo do ventilador é *suprido pelo alternador*).

>> O ar quente não é eficiente para desembaçar os vidros. "A umidade que embaça o pára-brisa só é absorvida pelo ar-condicionado", diz Bock. **Melhor é usar uma toalha de rosto para retirar a umidade ou passar um pouco de limpa-vidros ou antiembaçante na parte interna:** a medida ajuda.

FAVORITOS MH

Não caia na furada

Se pneu furado já complica a vida e põe em risco quem está sobre quatro rodas, imagine para aqueles em cima de uma moto. Para evitar estragos maiores, a Scattone Bike desenvolveu a **Fita Antifuro Sttone's**. O produto já existe para bicicletas há três anos e agora está sendo confeccionado para motos com rodas de aro 18 (em breve, haverá para outros modelos também). Feita de poliuretano, ela é colocada entre o pneu e a câmara de ar, mas não cobre a região lateral. Por isso, segundo o fabricante, a fita é capaz de diminuir o risco de furo na câmara pela ação de pregos, pedras e cacos de vidro em até 95%.



1) Há problema em completar o líquido do radiador com água?

PEDRO MANOEL CARDOSO, CURITIBA – PR

Não, desde que o motor esteja frio. Faça isso toda semana, logo pela manhã, antes de sair de casa. Nunca deixe o frentista do posto abrir a tampa do radiador ou do reservatório com o motor quente. A água aquecida aumenta de volume e se perde quando a tampa é liberada. Em caso de superaquecimento, espere o motor esfriar antes de completar o nível.

2) Dar a partida com algum equipamento elétrico do carro ligado compromete a bateria?

JOSÉ EDUARDO COUTO, SÃO JOSÉ DOS CAMPOS – SP

Sim, por isso é bom evitar. As baterias têm um limite máximo de liberação de carga sem prejudicar a sua integridade. Exceder esse limite pode sim provocar danos. Trate de desligar som, faróis e ar *condicionado ao dar o start no motor.*

3) Que tipo de manutenção é preciso fazer no sistema de injeção eletrônica do meu carro?

MARCELO GOMES DA SILVA, SÃO PAULO – SP

A cada 40 mil quilômetros os bicos da *injeção eletrônica precisam ser limpos.* Eles acumulam sujeira do próprio combustível. Esse excesso pode entupir o sistema, o que aumenta o consumo do combustível e prejudica o motor.

4) Depois de quantos quilômetros *devo fazer rodízio dos pneus?*

SILVIO DE SOUZA, RIO DE JANEIRO – RJ

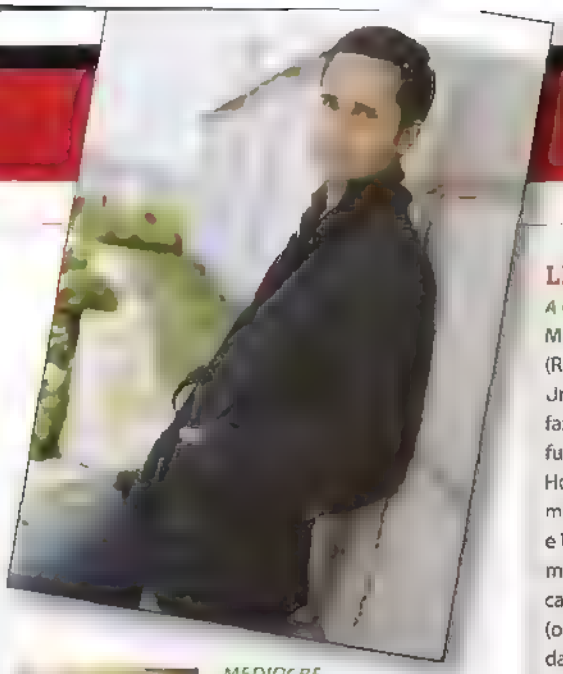
Para veículos que andam em asfalto, a indicação é para cada 10 mil quilômetros rodados. Já para os que circulam na terra, recomenda-se fazer a troca a cada 5 mil. Se o carro usa pneus normais, é bom *trocar em X, ou seja, o direito dianteiro* pelo esquerdo traseiro e o esquerdo dianteiro pelo direito traseiro. Mas, se você usa pneus do tipo radial, o melhor é trocar os dianteiros pelos traseiros. Lembre-se de que os pneus devem estar sempre calibrados, o que contribui para a redução do consumo de combustível.

Mande sua dúvida para nosso jornalista. Escreva para menshealth@abril.com.br

Yo no soy brega...

Quer fôlego novo para seu iPod? Ouça o pop leve e esperto *do uruguaio* Drexler e da mexicana Ximena

Por Airton Seligman



CARA B, EN CONCIERTO (CD DUPLO)
JORGE DREXLER (Warner)
O uruguaio Drexler ganhou um Oscar pela música do filme *Diários de Motocicleta*. Quem o conhece só por isso pode pensar: o cara é meio chato. Então aqui está uma oportunidade para sacar sua arte sutil, seu violão cuidadoso e sua poesia de versos melancólicos. Ele é o tipo de cara que se trança numa praia deserta no inverno para rumar um pé na bunda, mas sai com um verso legal do tipo "Que raro que seas tu/ Quien me acompañe, soledad/ A mí, que nunca supe bien/ Cómo estar solo". Estas 32 faixas ao vivo mostram que Drexler é um dos poucos caras a quem se pode atribuir uma tal "estética do frio", como uma vez levantou o gaúcho Vitor Ramil. Faz um pop regional, mas não exótico, unindo levadas dos pampas uruguaios com um jeito brasileiro de cantar baixo. Do ponto de vista do canto leve, preciso e triste, só guarda semelhança com o falecido Rodrigo Rodrigues, do Musica Ligeira. Ou seja, não é para quem curte Babado Novo.

MEDIOCRE
XIMENA SARIÑANA (Warner)
Bem produzido, elegante, o CD dessa mexicana com jeito moleque reúne o que toda cantora em início de carreira deveria mostrar: boa voz, domínio de canto, referências melódicas que ultrapassem a fronteira do rock e ambição. Aliás, ousadia também (ou será que chamar seu disco-solo com esse título não *configura isso?*). Não basta saber cantar como qualquer graúna do *American Idol* (ou da versão *Idolos*), precisa saber onde quer chegar. Nesse *Mediocre*, Ximena, que é atriz no México, escreve quase todas as 12 faixas, manda letras espertas e segura bem seu vocal de inflexão *bluesy* (às vezes à la Ana Cañas) numa base de pop rock esperta, meio acústica meio eletrônica. É pop? Até a última gota de tequila. Mas tem a mão de Juan Campodónico, do Bajofondo, e Tweety González, do Soda Stereo, na produção. Não é você que gosta de algo diferente e divertido?

LIVRO

A COMPANHIA
MAX BARRY
(Record, 334 págs.)
Um jovem é contratado para fazer treinamento dos funcionários da Zephyr Holdings, uma empresa com muito vidro fumê, samambaias e logomarcas espalhadas a cada metro e meio. Ele segue à risca a cartilha de normas de gestão (ou, seria melhor, management) da empresa, com ênfase em *outsourcing* e outras ações *up to date*. Chato é que o tempo vai passando e ele não tem a menor idéia do ramo em que a empresa atua, nem vê a cara do CEO, até que resolve investigar... Lembra um pouco a sua vida? O livro do escritor americano, ex executivo da HP, faz uma crítica cheia de humor ácido à cultura corporativa e aos indivíduos que transitam por esse mundo, que são, como Barry disse numa entrevista, "gente que eu não chamaria de feliz e saudável". Se você curte o seriado *The Office*, vai se esbaldar.

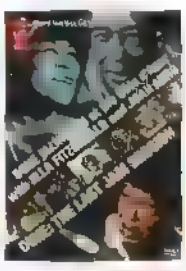
Wilson Weigl

THE ODD COUPLE
GNARLS BARKLEY (Warner)
O duo americano brincou com a cabeça de todo mundo disponibilizando na internet para *download* este seu segundo disco inteiro... Só que tocado de trás para frente. Mas a piada ficou só por aí. Em *The Odd Couple*, o produtor Danger Mouse e o cantor Cee-Lo provam que têm consistência e talento e não caem na tentação de xerocar o megassucesso *Crazy*, do CD anterior. Como naquele, a mistura de rhythm & blues, *soul*, *surf* music, com pitadas psicodélicas que lembram The Mamas & The Papas e primórdios de Pink Floyd, não desanda. Cada nova escutada revela boas surpresas. Mas você ainda quer um *Crazy* número 2? Empreitada difícil. Se o primeiro single servir de pista, ele é *Run*, que tem levada de festinha lisérgica dos anos 60. W.W.

DVDs

PET SOUNDS LIVE IN LONDON **BRIAN WILSON** (Universal)
Wilson está bruta, depois de muita *droga*, distúrbios mentais e acompanhamento psiquiátrico duvidoso. Bem, foi um gênio, quando liderava os Beach Boys em 1966, ano de lançamento do LP *Pet Sounds*, o disco que inspirou os Beatles a fazer *Sgt. Pepper's*. Em 2002 Wilson apresentou as canções do disco original em Londres, com uma banda jovem. O resultado? O cara tá maluquaço, mas o som é pura diversão. Isto é, se você gosta de surf rock, harmonias vocais impecáveis e leva um jeito desencanado de ver a vida. A.S.

DUKE ELLINGTON AT THE CÔTE D'AZUR
DUKE: THE LAST JAM SESSION (ST2)
Duke Ellington, Ella Fitzgerald e a Riviera Francesa. Junte-os e terá um grande momento da história do jazz. No DVD duplo, o primeiro disco traz esse show memorável, de 1966, e registra passeios de Ellington *pelo sul* da França com o pintor catalão Joan Miró. No outro disco está a última *jam* de Ellington, ao lado de feras como Joe Pass e Ray Brown. Curiosidade: Duke curtia tanto essa gravação que a exibia para as enfermeiras em seus últimos dias antes de morrer. W.W.



Gui Pádua

Por **Estela Gotes** Foto **Rogério Albuquerque**

Qual é a primeira impressão que se tem ao ver um cara cheio de tatuagem, cabelo amarelo (às vezes verde), que se joga de avião, helicóptero, prédio ou ponte? Um maluco? Gui Pádua, um dos maiores nomes do pára-quedismo mundial, é o sujeito em questão, mas, apesar da loucura que escolheu como profissão, para doido falta muito. Gui é um cara centrado, com objetivos traçados e focado em segurança. Talvez por isso ele tenha voltado 11 mil vezes de lá de cima.

Aos 15 anos ele experimentou a sensação de se jogar de um avião a 12 mil pés (4 mil metros, aproximadamente). Fez dessa adrenalina seu ganha-pão e levou muitos ensinamentos do esporte para o dia-a-dia. Gui pensou que um dia poderia seguir a carreira de administrador de empresas, mas resolveu partir para DeLand, nos Estados Unidos, a meca do pára-quedismo na época, para intensificar os treinamentos e aprender a técnica. Do divertimento para o profissionalismo foi um pulo – ou alguns saltos. Ficou nacionalmente famoso por quadros dentro do *SportTV*, *Esporte Espetacular* e na ESPN.

Os desafios constantes e uma rotina de superação levaram o mineiro de 33 anos ao título mundial ao lado do francês Patrick de Gayardon. É a um feito histórico. Em novembro do ano passado o homem-morcego bateu o recorde de Joseph Kittingder, de 1960: voou 4min40s em pura queda livre, usando um *wing suit* (um macacão com asas). Sua vontade de se superar não acaba por aí. Ele planeja construir uma asa fixa com turbinas que permita a uma pessoa voar por cerca de 80 km. O projeto está em fase embrionária e conta com a parceria de engenheiros da Embraer. Gui Pádua não vê o desafio como uma droga ou uma religião. Para ele, o esporte dá foco, sabedoria, põe o pão na mesa e, acima de tudo, prazer. Você quer dar um salto na vida como ele? Saiba agora como o maior pára-quedista brasileiro pode ajudar você...

SOBRE BUSCAR O ESSENCIAL

Pretendo saltar até o fim da vida e morrer com pouco dinheiro no banco. Morrer com muito dinheiro quer dizer que você foi burro e não soube usar. Para-quedismo traz muitas lições para a vida da gente, e a que eu aprendi é que a gente não vale nada! É muito chato ter 10 milhões guardados e não ter um objetivo na vida, não ter curtido nada. Meu pai, por exemplo, trabalhou a vida inteira como economista e com 55 anos descobriu que estava com câncer de próstata. Foi fazer tratamento e, voltando do hospital, a van em que ele estava capotou. Ele morreu no acidente.

SOBRE ERRAR

Erro no meu esporte não existe. Sou um cara que anda certo e quero que os outros andem certo também. Me cobro muito porque no meu esporte não tem ninguém olhando o pino do meu pára-quedas para mim. O aluno tem que aprender a checar o seu equipamento sozinho. Quem é responsável pela sua parada é você mesmo. Atenção em tudo! Eu vou fazer uma curva numa rua, já imagino o acidente que pode sair dali. Como se você se antecipasse ao movimento. Quanto mais coisa você conseguir prever, menor a chance de errar.

SOBRE LIMITE E CRIATIVIDADE

O limite é o chão duro. Do chão pra cima não existe limite. A criatividade é o nosso limite. Vou continuar buscando os meus sempre. Os projetos surgem na minha cabeça e eu corro para organizá-los de uma forma que possam se tornar realizáveis. Não é fácil se equipar e se jogar de um prédio. Tem que ter autoconfiança, técnica, noção do ambiente onde você está, discernimento... Se eu tivesse deixado de saltar de pára-quedas toda vez que minha mãe disse que teve um mau pressentimento, eu teria 20 saltos!

SOBRE SUPERAÇÃO

O para-quedismo me trouxe perfeccionismo. Não sou meticuloso, mas o esporte me levou a não ter medo de desafios. Encarar o que seja. O lance é se prevenir, com pé atrás sempre, e agir. Se tiver problema, não trave. Furou o pneu, desça e troque. Você sempre vai encontrar barreiras na sua vida. Algumas demoram um ano para transpor, outras um dia. É com você. Você tem que tentar manter um meio-termo, sem muitos *ups and downs*. Como no *free fly*: uma hora você está de cabeça pra baixo, outra está sentado ou toma um capote no pouso. O importante é levantar, retomar o controle das coisas.

SOBRE AUTO-CONTROLE

Pára-quedismo não é só o lance de interromper a morte. É viver aquilo que se quer viver. Quem faz minha vida é minha atenção. Está ventando, não salte. O auto-controle vem da segurança e do planejamento. Por exemplo, se eu não subir em um prédio antes do salto, começam os "serás": será que tem um fio, será que tem um poste. Então, se você vai eliminando os "seras", a sua autoconfiança melhora. Se seu pára-quedas está bem dobrado, se você tem noção do vento... com prevenção você consegue eliminar possíveis problemas. Na hora, autoconfiança total!

NAS NUVENS COM GUI

"Tenha medo de tudo, mas não tenha medo de encarar nada."

"Você se supera com metas arrojadas e planejamento. Tudo que você faz com boa intenção e pensando no futuro pode dar certo."

"Quanto mais perto você está da sua essência, mais feliz você é."

“Quanto mais coisas você conseguir prever, menor a chance de errar”

Quem disse que a grama do vizinho é mais verde?

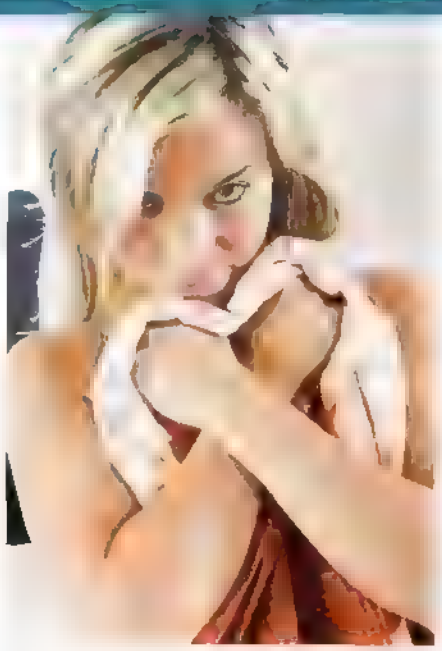
Banquete caseiro

Acredite: a melhor fase sexual de sua vida começa quando você sobe ao altar

Por **Hugh O'Neill**

VOCÊ JÁ DEVE TER TIDO UM RELACIONAMENTO QUE ACHAVA QUE ERA PARA SEMPRE. Mesmo assim, ainda está solteiro, vasculhando o horizonte atrás da garota certa. Há duas possibilidades *dentro desse cenário*. A primeira é você trombar com ela numa sala cheia de gente neste fim de semana e sacar num instante que é o seu destino. Problema resolvido. A outra possibilidade é você ter se separado [illegible] anos porque ela não era... Ou não fazia... Ou não podia... Ou por qualquer uma das razões que você usou como desculpa para você e para ela.

Meus 28 anos de casamento me ensinaram que você pode se tornar escravo de [illegible] mitos criados sobre como escolher sua parceira. Preste atenção se tem cometido [illegible] a seguir, e não deixe que *eles se coloquem* entre você e o amor duradouro e verdadeiro que pode vir do casamento. Acredite: este amor existe.



MITO 1

Amar significa estar louco de paixão. Todos nós queremos acreditar que nossos corações vão explodir quando ela atravessar a sala, e que teremos a absoluta certeza de que ela é a mulher ideal. Mas isso acontece muito mais com caras na faculdade do que com homens crescidos e com certa quilometragem. Para falar a verdade, quanto mais seguro de si você é, menos chances tem de ficar de pernas bambas quando ela atravessar a porta. Não se esqueça: Romeu *não* passava de um adolescente quando Julieta o enfeitiçou. A falta de uma paixão arrebatadora pode dizer menos sobre os defeitos de sua namorada enquanto musa e mais sobre sua maturidade. Claro, você e uma paixão fulminante pode acontecer, mas não fique esperando por ela. Primeiro, porque isso não é garantia de nada. Segundo, porque inúmeras mulheres que não vão deixar você sem fôlego à primeira vista podem inspirá-lo muito por anos a fio. Esse lance de perder a cabeça por uma mulher é coisa de garoto. Um homem quer uma parceira, não alguém que vá torná-o completo.

Homens casados fazem mais sexo, segundo estudos. Se é seu objetivo, o casamento é a melhor aposta

MITO 2

Casamento é se anular. Alguns encaram o casamento mais como uma condenação do que como uma união. Quando um homem se casa, segundo esse raciocínio, abre mão de sua condição de garanhão e concorda em ser bem-comportado e monogâmico. Agora, caro, isso não deixa de ter certa razão. Afinal de contas, estudos mostram que um número surpreendente de mulheres não gosta nada quando seus maridos fazem sexo com outras mulheres. Compreensível, não é mesmo? Consideremos isto: esta crença de que a monogamia reduz o homem deriva de um conceito de masculinidade estreito e sexual. Sim, não ser monogâmico é nosso conceito preferido de masculinidade, e sim, *com* certeza é o mais divertido. Mas é apenas uma versão. Difícil de engolir? Ok, então considere isto: casados fazem mais sexo que homens solteiros.

Estudos mostram que, em média, homens casados chegam às vias de fato mais vezes que seus colegas sem amarras. Claro, esse sexo todo é sempre com a mesma *mulher*, e esses estudos *não* dizem nada sobre a qualidade das transas. Mas, quantidade é quantidade, e a qualidade na cama só depende de vocês dois. Claro, ainda há alguns sortudos que têm tudo, homens que fazem um monte de sexo com um monte de mulheres diferentes. Mas, sejamos honestos, meu amigo, você acha que vai ser um deles? E, mesmo que seja, vai manter o desempenho daqui a dez anos? Vinte? Não. Se seu objetivo é o melhor do sexo, a melhor aposta é o casamento.

MITO 3

Vocês precisam ter muito em comum. Combata a noção de que vocês dois precisam ter uma infinidade de interesses em comum ou mesmo valores em comum. A melhor coisa de ser casado é ter um outro ponto de vista com o qual apreciar o espetáculo. Portanto, é uma má escolha ficar buscando o seu "tipo". Tudo o que vocês precisam ter em comum é pertencerem à mesma espécie. Certo, talvez precisem ter algo em comum para as grandes decisões da vida, como ter filhos. Mas, mesmo que você seja um cínico que gosta de fatos e ela seja uma libertária capaz de argumentar que a inexistência de provas não prova a inexistência de algo, não há razão para que não consigam ser felizes. Para falar a verdade, vocês têm mais chances de dar certo do que duas pessoas que seguem a mesma cartilha. Pessoas muito parecidas podem se sufocar.

MITO 4

Ela tem que ser perfeita. Muitos homens relutam em disparar o gatilho do casamento porque avaliam uma mulher da maneira que se avalia um eletrodoméstico. E chegam à conclusão de que ela não tem todas as funções que ele procura. Bem, prepare-se para as respostas para aquelas perguntas que estão zanzando na sua cabeça. Sim, ela é bonita, inteligente e divertida o suficiente. Muitas vezes, suas ansiedades são menos sobre como você a enxerga, e mais sobre como os outros avaliam sua escolha de parceira. Uma mulher não precisa de beleza ou intelecto sem par para ser uma parceira fabulosa. Se ela não chega a ser perfeita em tudo, isso é apenas mais uma coisa que vocês dois têm em comum. Tudo que é belo tem uma rachadura, escreveu Leonard Cohen, e é por essa rachadura que a luz penetra.

No fim das contas, só há uma avaliação que realmente importa. Ela vai estar a seu lado quando os problemas surgirem? Quando o dinheiro faltar ou os exames revelarem algo indesejado, e a vai fincar os pés ao seu lado para juntos enfrentarem o furacão? Se ela é capaz de ir à luta, parece gostar de você e de sexo e não tem cara de cachorro, agarre-a o quanto antes e construa sua vida com ela. Tenha em mente este mantra das diretorias de empresas: "Perdem-se mais oportunidades para a indecisão do que para as más decisões". Certifique-se de que você merece o melhor que a vida oferece. **MH**

FELIZES PARA SEMPRE?

MIL LEITORES E LEITORAS DE *MEN'S HEALTH* E DA REVISTA *NOVA* RESPONDERAM O QUE MAIS SENTEM FALTA DE QUANDO COMEÇARAM A RELAÇÃO

ELAS	
LIGAR DIZENDO QUE ESTÁ COM SAUDADE	23%
PROGRAMAS NO MEIO DA SEMANA	15%
BEIJOS APAIXONADOS	13%
ELOGIOS E DECLARAÇÕES	12%
PRESENTES FORA DE OCASIÃO	6%
PLANEJAR O FIM DE SEMANA	6%
OUTROS	25%

ELES	
BEIJOS APAIXONADOS	16%
FAZER SEXO TRÊS VEZES NO MESMO DIA	13%
LIGAR DIZENDO QUE ESTÁ COM SAUDADE	12%
ELOGIOS E DECLARAÇÕES	11%
SER MAIS PACIENTE, OUVIR MAIS O OUTRO	10%
PRELIMINARES MAIS CAPRICHADAS	9%
OUTROS	29%

FOTOS: ALEXANDRA'S DESIGN

Aproveite 110% de seu treino!

Não se engane: seu corpo pode até dizer que não dá, mas ainda tem energia

Por **Ray Clerck** e **Michael Mejia**
Colaborou **Mariliz Pereira Jorge**

Imagine a Camila Pitanga correndo na sua frente...

O **QUE SE RENDE ANTES, O CORPO OU A CABEÇA?** Muito frequentemente sua cabeça é que joga a toalha enquanto seu corpo ainda tem gás sobrando. Os cientistas já provaram isso. Pesquisadores sul-africanos têm pesquisado de onde vem a ordem de parar. Descobriram que tem a ver com alguns receptores no cérebro, chamados Interleucina 6. "Nosso cérebro aciona o mecanismo da dor antes mesmo de nosso combustível ter acabado", diz Timothy Noakes, professor de ciência do esporte da Universidade da Cidade do Cabo. Mas dá para enganar o cérebro e o corpo e fazê-los render mais. Aqui as dicas dos especialistas

ABDOMINAL
Não perca o foco

Por que você pára Porque se exercita sem concentração. "Prefiro ver alguém fazendo 12 repetições bem feitas do que 30 realizadas de qualquer maneira", diz Ricardo Souza, responsável técnico da academia Bio Ritmo (Shopping Continental), de São Paulo. Os músculos de seu abdome, como qualquer outro, vão se desenvolver em resposta à intensidade da atividade muscular, não ao aumento do número de repetições.

Faça bem feito Este é o segredo de um abdominal campeão: concentre-se em elevar seus ombros do chão, não em forçar sua cabeça para cima com a ajuda dos braços. Sustente o tronco e volte à posição inicial devagar. Mantenha o abdome contraído durante todo o exercício. O seu cérebro tenta nocauteá-lo porque entende que você está indo longe demais e vai se machucar. Concentre-se no exercício no momento, ou você vai parar antes do que realmente poderia.

NATAÇÃO
Mais uma virada

Por que você afunda A sensação de queimação em seus músculos tem a ver com o acúmulo de ácido lático. Você atinge um ponto chamado limiar do lactato, quando seu corpo não consegue liberar essa substância rápido o suficiente para continuar se sentindo bem. Então, sente necessidade de desacelerar. Qualquer intervalo no treino pode deixar aumentar esse limiar, mas há outro truque para melhorar o desempenho.

Nade mais longe "Você produzirá menos ácido lático em seus músculos se estiver relaxado", diz Joe Kirsch, fisiologista esportivo e diretor do Instituto Americano de Esporte. Remover a tensão de seus músculos permite que seus membros se estendam e seus movimentos se alonguem, diz Kirsch. "Perceba se os seus braços estão se movendo livremente ou se você está fazendo força." Se estiver se esforçando, se concentre em relaxar os músculos. Tensione e relaxe seus músculos até ter controle disso. "Você vai pegar o jeito rapidamente", diz Kirsch.

CORRIDA
Mais um quilômetro

Por que você pára Você começa a ficar com os níveis de glicogênio baixos, o principal combustível para os seus músculos. Mas não o único. Qualquer tipo de gordura em seu corpo pode ser usada. O seu cérebro sabe disso, mas não deixa você saber.

Não perca o ritmo Tente esse truque ensinado por Lara de Marchi, responsável técnica da assessoria esportiva Fitotraining, de São Paulo. Fique de olho em algum corredor que esteja à sua frente e que tenha um bom ritmo. À medida do possível, cole nele. "Imagine que ele tem um ímã", ensina Lara, "que está puxando você em direção a ele". (Ou a ela. Imaginar a Camila Pitanga, corredora de carteirinha, na sua frente funciona que é uma maravilha!) Inclua percursos longos em seu treinamento, mesmo que participe apenas de provas mais curtas. "Corridas longas ensinam o corpo a correr com mais eficiência e a usar os estoques de energia só quando necessário", diz Lara.

NÃO FIQUE SEM COMBUSTÍVEL
E VÁ MUITO MAIS LONGE

O maior segredo é dar uma rasteira no cérebro, mas o seu tanque de combustível precisa estar abastecido para dar conta de um pouco mais de atividade. E o carboidrato é a principal fonte de energia para esportes como corrida, natação e ciclismo. Ele está presente na forma de glicose na corrente sanguínea, e armazenado como glicogênio no fígado e nos músculos.

>> Para manter os estoques de glicogênio em dia, inclua sempre carboidratos de absorção lenta em suas refeições, como arroz integral, cereais integrais, quinua e aveia. Nos dias de treinamento e de provas, prefira os que têm absorção rápida, como massas, frutas e sucos naturais, que vão lhe dar a energia necessária para aquela atividade. "Durante o exercício, os carboidratos em forma de gel ou líquidos cumprem bem o papel, fornecem a energia necessária para prolongar a atividade e ajudam a prevenir lesões", diz Daniel Percego, professor de pós-graduação de Nutrição Esportiva Funcional do Centro Valéria Paschoal de Ensino, de São Paulo.

O especialista dá as dicas:

20 minutos antes da atividade física consuma 30 gramas de carboidrato de absorção rápida. Pode ser em gel. Se a atividade praticada for duradoura, é importante reabastecer a cada meia hora. Outra alternativa é consumir durante o exercício a mistura de 2 colheres de maltodextrina em 600 ml de água. "Isso resolve dois problemas, de energia e de hidratação. Quem prefere os géis precisa lembrar de tomar água também."

Para ir mais longe, treine fora da bike

CICLISMO
Pedale mais rápido

Por que você diminui a velocidade Você está ficando sem combustível e toda a energia armazenada em seus músculos está comprometida.

Acelere Desmonte da bicicleta e faça um trabalho de resistência e de força para ajudar seus músculos a armazenar mais energia, então você conseguirá pedalar mais e por mais tempo. Marcelo Hendel, diretor técnico da VM3 Assessoria Esportiva, de Campinas (SP), e treinador especializado em ciclismo e mountain bike, indica treinos compostos de três a quatro séries de 20 a 30 repetições com até 60% da carga máxima suportada em uma repetição. Faça os seguintes exercícios: leg press, cadeira flexora, cadeira extensora e extensão de panturrilha sentado e em pé. MH

O estresse está na pele

Espinhas e manchas na sua fachada podem ser reações do corpo à irritação e ansiedade

Por **Bruno Favoretto**

SEU INVÓLUCRO NATURAL TEM UM INIMIGO TÃO SILENCIOSO E CONSTANTE QUANTO O SOL DE RACHAR: O ESTRESSE. "Ele causa e agrava várias doenças cutâneas, por aumentar a produção de neuropeptídios, transmissores que regulam os sistemas neurológico e imunológico", explica Ricardo Romiti, dermatologista do Hospital das Clínicas e professor da Universidade de São Paulo (USP). Quando você se olha no espelho, o problema assume um círculo vicioso: você fica mais estressado. Com seu shape detonado, isso só dificulta a recuperação. Há maneiras de não deixar esse turbilhão tomar conta. "Busque atividades que permitam a você se desligar. Faça esporte, medite ou adote um hobby", sugere o psiquiatra e psicólogo Maurício Tostes, do Hospital da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ). Para diminuir a ansiedade nas crises, controle a respiração: inspire fundo e solte o ar lentamente, contando até três. Existem grupos de auto ajuda para portadores de problemas de pele. "A troca de experiências ajuda muito na recuperação", garante o especialista. Conheça os perigos que o estresse impõe à sua fachada.

ACNE

Um estudo da Sociedade Brasileira de Dermatologia mostrou que 85% dos adultos sofrem de acne. "O estresse provoca uma alteração hormonal, que inflama as glândulas sebáceas, obstrui os poros e cria terreno favorável à bactéria *Propionibacterium acnes*", explica a dermatologista Flávia Adoor, diretora técnica do Medcin Instituto da Pele em São Paulo. Excessiva exposição aos raios solares também pode irritar os folículos pilosos. Fique tranqüilo em relação a crendices populares como chocolate e masturbação: "Não agravam o problema", afirma Flávia.

Como se defender: use loções ou sabonetes esfoliantes e anti-sépticos. Os ativos mais eficazes são ácido salicílico, enxofre e mentol.

Papel do estresse:

☐ CAUSA ☑ AGRAVA

ROSÁCEA

O estresse aumenta a circulação de cortisol, hormônio que baixa a imunidade da pele e inflama os poros. Pus e vasos dilatados são indícios de que a vilã está na área. "No entanto, muita gente nem sabe que tem, já que é comum ser confundida com acne", explica a dermatologista Maria Bussade, de São Paulo.

Como se defender: a doença não tem cura, mas pode ser controlada. Lave o rosto com sabonete com pH neutro, que controla a oleosidade. Evite bebidas muito quentes. O calor provoca vasodilatação facial.

Papel do estresse:

☑ CAUSA ☑ AGRAVA

PSORÍASE

É uma disfunção imunológica, que pode ser hereditária ou efeito colateral de antidepressivos. São bolinhas brancas que se multiplicam pelo corpo, dando lugar a placas vermelhas. "Os portadores sofrem porque muita gente acha que é contagioso", diz Romiti.

Como se defender: as crises são amenizadas com remédios imunossupressores.

Papel do estresse:

☐ CAUSA ☑ AGRAVA

URTICÁRIA

A alergia produz manchas que lembram picadas de pernilongo, acompanhadas de coceira. Como são várias as causas, só exames específicos identificam o agente.

Como se defender: trate com antitérmicos e analgésicos. Evite alimentos com alto teor de corantes ou conservantes.

Papel do estresse:

☐ CAUSA ☑ AGRAVA

Segure a onda ou fique berebento

PÚRPURA PSICOGÊNICA

As manchas roxas na sua perna podem ser resultado das entradas duras no futebol. Ou púrpura, se não doerem. Os hematomas não evoluem, são apenas feios. Mas fique esperto: as manchas se parecem com as da leucemia. "Quando você se irrita, os radicais livres fazem a festa na sua pele, deixando os vasos molengas", explica Maria.

Como se defender: não há muito o que fazer, a não ser caprichar na higiene, usando sabonete com pH neutro.

Papel do estresse:

☑ CAUSA ☑ AGRAVA

LÍQUEN PLANO

As lesões roxas com estrias esbranquiçadas causam uma coceira danada e atingem mucosas e unhas. "Como o líquen pode mascarar a hepatite B ou C, é fundamental fazer exame de sangue", aconselha Romiti. Alguns pacientes carregam o gene da doença; mas por manterem hábitos saudáveis, se alimentar bem e não fumar, e a não se manifesta.

Como se defender: nos surtos, cremes à base de cortisona amenizam a coceira.

Papel do estresse:

☑ CAUSA ☑ AGRAVA

DERMATITE SEBORRÉICA

A inflamação crônica mira lugares com grande concentração de glândulas sebáceas, como couro cabeludo e rosto, provocando oleosidade, vermelhidão e descamação. O fator genético influi, mas a ansiedade detona as crises. Melhora após descanso físico e mental.

Como se defender: controle com xampus e cremes antibacterianos e antifúngicos.

Papel do estresse:

☑ CAUSA ☑ AGRAVA

DERMATITE ATÓPICA

No inverno aumentam os casos dessa alergia. O motivo? Banhos mais quentes ressecam a pele. O problema tem relação com asma, rinite, hereditariedade e estresse. "Outra causa é a irritação causada por solventes, detergentes e sabões", conta o dermatologista Vitor Reis, professor da USP.

Como se defender: hidrate os locais afetados com cremes à base de lactato de amônia. Águas termais, ricas em sais minerais, refrescam a pele e minimizam o desconforto.

Papel do estresse:

☑ CAUSA ☑ AGRAVA

O CARDÁPIO DA PELE SAUDÁVEL

A COMIDA É SUA ALIADA ANTIESTRESSE

Para amenizar a irritação que deflagra as doenças cutâneas, conte com alimentos ricos em antioxidantes, orienta Ricardo Romiti, dermatologista. Conheça as armas à sua disposição na despensa e na geladeira:

Maracujá >> tem passiflorina, substância calmante, e é indicado aos ansiosos, aos depressivos e às vítimas de insônia.

Laranja>> estimula o funcionamento do sistema nervoso, relaxa os músculos e ajuda a superar o cansaço. Hidratante, é rica em cálcio, além de vitaminas do complexo B e C.

Espinafre e brócolis >> previnem a depressão e turbinam o sistema nervoso, por conter potássio, ácido fólico, magnésio, fosfato, vitaminas A, C e do complexo B.

Alface >> lactucina e lactupicrina, substâncias presentes principalmente nos talos, exercem ação calmante.

Castanha-do-pará >> atenua a depressão. É rica em selênio, antioxidante poderoso.

Frutos do mar >> repletos de zinco e selênio, diminuem o cansaço e a ansiedade.

ALOPECIA AREATA

Provoca queda repentina de pêlos. "Na cabeça, surge o buraco típico do coroinha e, às vezes, afeta as sobrancelhas e a barba", frisa Bussade. O desequilíbrio emocional afeta as glândulas sebáceas, que convidam microorganismos a uma estadia no folículo piloso. Quanto mais rápido o início do tratamento, maior a chance de cura.

Como se defender: não abuse do álcool. Use xampus à base de propionato de clobetazol.

Papel do estresse:

☑ CAUSA ☑ AGRAVA

VITILIGO

As manchas brancas surgem em locais onde a melanina, pigmento que dá cor à pele, é produzida em menor escala e regride sozinha em 20% dos casos. Além da predisposição genética, a principal causa é o estresse, que libera histamina, composto imunológico que rompe as células da pele, explica Romiti.

Como se defender: evite sol em excesso. A vitamina C (presente na laranja, cenoura, mamão) melhora a resposta ao tratamento e previne novas manifestações.

Papel do estresse:

☑ CAUSA ☑ AGRAVA

MH

Não deixe sua dieta naufragar

VOCÊ VAI AO HAPPY HOUR COM O PESSOAL DO TRABALHO E VOLTA PARA CASA NO MEIO DA MADRUGADA. Sua *mulher* fica, digamos, irritada. Você fala que a culpa é do Paulão, que não encontrava a chave do carro. Você, amigão do Paulão, estava sendo solidário. O argumento é válido, mas não cola. Afinal, o *Paulão* foi quem perdeu a chave – não você. E você só esperou porque quis. Ou o Paulão apontou uma arma para sua cabeça até encontrar a chave?

Com a dieta acontece a mesma coisa. Você está decidido a encarar uma mudança de hábitos para perder peso. Mas, de repente, a tentação aparece. "Saiba que ninguém é vítima inocente de uma alimentação ruim", *afirma* a psicóloga Silvana Martani, especialista em endocrinologia. "Mas há vários gatilhos para puxar a arma." Sua esposa, seu chefe e até o Paulão... Nosso plano é o seguinte: identificar quem está atrapalhando seu programa e preparar ferramentas para minar as ações de estresse – mesmo que não sejam intencionais.

SABOTADOR 1
SUA MULHER

Ganhar peso com o casamento é tão comum que até nome já tem: Síndrome da Gordura Pós-Matrimonial. Só no Brasil, ela atinge nove entre dez casais, *segundo a* Força-Tarefa Latino-Americana de Obesidade. Pesquisadores da Universidade de Minnesota (EUA) descobriram que tanto homens quanto mulheres levam de 2,5 a 4 quilos durante os dois primeiros anos de casamento. "Os hábitos mudam, os programas acabam sempre em um jantar e você se preocupa menos com a aparência", aponta a nutricionista *Anna Christina* Castilho, do Instituto de Metabolismo e Nutrição, em São Paulo. "O problema é que o homem costuma ganhar mais peso e em locais de maior risco para a saúde, como a barriga."

Ajuste sua mente: primeiro passo: não cozinhe como sua esposa no lugar da sua mãe. "Por mais que cozinhe bem, ela não vai ficar desapontada se você não limpar o prato", diz Silvana. Depois tente *recuperar a vontade* de impressioná-la: nem que seja imaginando o que aquela colega de trabalho pensa da sua barriga – ou o que ela pensaria se você tivesse um tanquinho no lugar. Só não vá dar em cima da *colega, ok?*

Ajuste sua rotina: estabeleça rituais saudáveis. "Reserve programas gastronômicos para ocasiões especiais", sugere Anna Christina. E, em vez de assistir televisão à noite, façam esportes *juntos*. "Mas isso só é eficiente se vocês tiverem ritmos e objetivos semelhantes", alerta Christian Antoniazzi, consultor da *MH*.

SABOTADOR 2
A BARRIGA DELA

Como se não bastasse engordar com o casamento, a gravidez aumenta a silhueta do papai por tabela. Em *média*, os homens engordam 3 quilos do final da gravidez até o primeiro ano do bebê, segundo um estudo australiano. "Isso é mais comum em pais jovens *e estressados*", completa o americano Lawrence Schwartz, autor de *Fat Daddy, Fit Daddy* (*Pai Gordo, Pai Sarado*). E o ciclo se mantém ou piora a cada nova criança que chega.

Ajuste sua mente: faça o *possível* para ser um provedor heróico dos desejos dela, não um companheiro de bolos e pães. Prepare-se para a paternidade como se fosse um esporte. Mesmo porque ela será.

Ajuste sua rotina: leia os livros sobre gestação da sua mulher. Eles têm dicas nutricionais válidas para você também. E, quando ela enlouquecer diante de um pote de sorvete, lembre-se: "Ela pode, eu *não*". Mais importante: mantenha sua rotina de exercícios. Assim, quando o bebê chegar, você não precisa se preocupar com sua forma física – só com a falta de tempo para malhar.

DETALHES NADA PEQUENOS

ANTES DE COLOCAR NO PRATO, LEMBRE-SE: VIDA DE NABABO NÃO VALE A PENA

Com o foco certo, agora você precisa aparar arestas que podem aumentar sua circunferência. Listamos aqui pequenas cerejas que pesam mais que o bolo.

Regar a pizza de calabresa com azeite >> A pizza tem 265 calorias. Uma colher (sopa) de azeite aumenta a conta com 70 calorias.
Transbordar a tigela de sorvete com cobertura >> 2 colheres (sopa) de cobertura de chocolate têm 140 calorias. A bola de sorvete de creme só tem 97.
Esbanjar maionese no sanduíche >> 1 colher (sopa) de maionese tem 130 calorias, enquanto a mesma quantidade de cream cheese, por exemplo, tem 64.
Esconder o macarrão com queijo ralado >> 1 prato de espaguete ao sugo tem 369 calorias – mas leva mais 70 calorias com 1 colher (sopa) de parmesão ralado.

SABOTADOR 3
SEUS FILHOS

Ter crianças em casa aumenta a tentação de colocar porcarias na despensa. Resultado: você acaba atacando o armário também. Mas, novamente, não jogue a culpa neles. "Apesar de as crianças comerem besteira, é você quem assina o cheque e leva as besteiras para casa", advoga a psicóloga Silvana Martani.
Ajuste sua mente: lembre-se de que você, ao contrário dos moleques, já cresceu. Logo após o almoço, eles correm sem parar, enquanto você faz a sesta. Ou seja, as crianças queimam calorias e você fica assombrado pela gordura.
Ajuste sua rotina: estabeleça uma cultura de boa alimentação. "A criança tende a seguir modelos. Se os pais não comem verduras, elas também não comerão", lembra Heloísa Guarita, consultora de nutrição da *MH*. "Determine um dia da semana para excessos."

SABOTADOR 4
O JÔ SOARES

Capotar muito tarde e não dormir o suficiente, sem alcançar o sono REM (sigla para *rapid eyes movement*, o sono mais profundo), inibe a produção do hormônio do crescimento, o que pode antecipar sintomas da meia-idade: obesidade abdominal, redução da força abdominal e menor capacidade para se exercitar.
Ajuste sua mente: procure se desconectar antes de ir para a cama. Não tente planejar a reestruturação do escritório às 11 da noite.
Ajuste sua rotina: se fazer exercício à noite deixa você agitado, malhe pela manhã (*veja reportagem na pág. 90*). Estabeleça um ritual que diga ao corpo que o dia acabou: 30 minutos antes de ir para a cama: faça alongamento, desligue a TV... E coma alimentos ricos em triptofano (como leite e grãos), substância que induz ao sono.

SABOTADOR 5
SEU TRABALHO

A irritação eleva os níveis de cortisol, hormônio que manda seu corpo armazenar gordura. Além disso, o estresse esgota o suprimento de glicose, fonte de energia, e faz o organismo usar os componentes dos músculos como combustível. E você começa a priorizar a quantidade de comida. Comer mais aumenta os níveis de insulina, que, com o cortisol, gera depósitos ainda maiores de gordura. Ou seja: mais estresse, mais pança.
Ajuste sua mente: identifique o que o aflige. Algumas irritações podem passar daqui a dois meses, como um projeto que será entregue. Outros, como o próprio emprego, pedem soluções mais permanentes. "O essencial é identificar a fonte e trabalhar com ela. Até mesmo eliminando-a, trocando de empresa", diz Silvana Martani.
Ajuste sua rotina: "Evite álcool, cigarro, cafeína e outros estimulantes, que aumentam o nervosismo", ensina Heloísa. "E coma frutas, vegetais e grãos integrais, para compensar nutrientes perdidos com o estresse."
Quinze minutos de atividade explosiva ajuda a aliviar as tensões. "Mas exercícios menos intensos são melhores se praticados com frequência", explica Christian Antoniazzi.

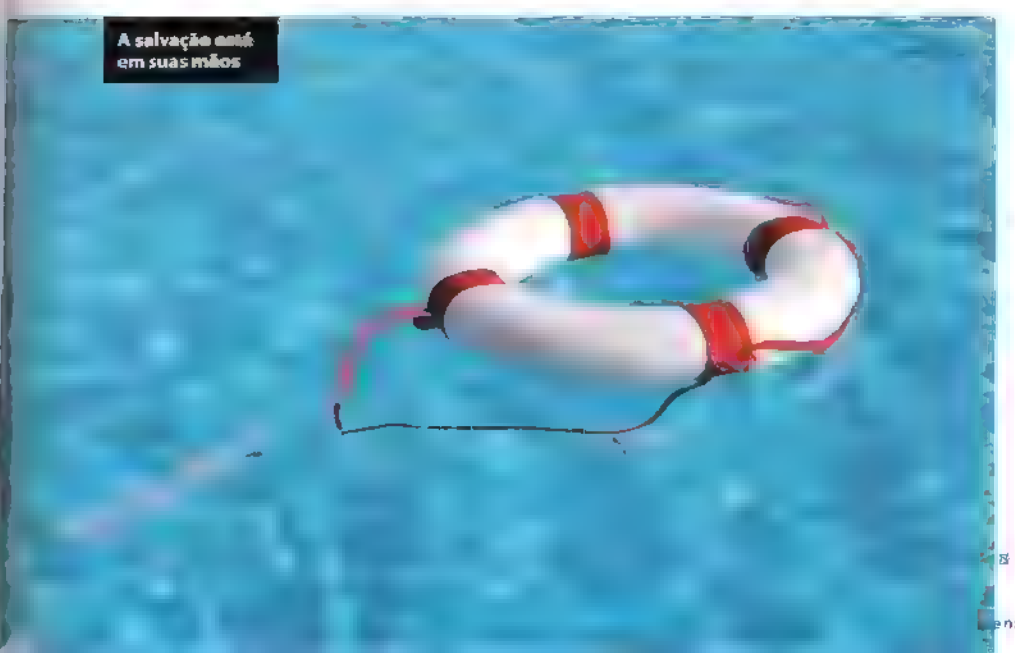
SABOTADOR 6
SEUS AMIGOS

Talvez esses sejam seus maiores sabotadores: eles quebram qualquer dieta. Seja engolindo amendoins durante a final do campeonato, fazendo você trocar a academia pelo bar.
Ajuste sua mente: aqui o trabalho é totalmente seu. Se os caras ainda usam os apelidos da época de ginásio, não espere que mudem hábitos para ajudar você a emagrecer.
Ajuste sua rotina: engane o cérebro e forre o estômago antes de encontrar a turma. E beba um copo de água depois de cada cerveja, para não entornar tanto. "Recrutar um amigo para malhar junto também pode ser boa estratégia", sugere Christian Antoniazzi.

É verdade que vários fatores tentam sabotar sua dieta. Mas lembre-se de que a palavra final é sempre sua

SABOTADOR 7
O PLAYSTATION

Ficar acordado de madrugada com o *Winning Eleven* pode levar você a trocar a noite pelo dia. Mais ou menos como os caras que trabalham nos turnos da meia-noite – que, aliás, engordam 3 quilos em média quando adotam esse horário de trabalho, de acordo com um estudo americano. Isso porque você fica mais propenso a fazer grandes refeições antes e depois de disputar a Copa do Mundo.
Ajuste sua mente: adote táticas para dormir melhor e evite ficar acordado a noite toda. Se não conseguir, passe longe do videogame e da TV. "Quem dorme pouco ou mal corre um risco maior de ganhar peso", afirma Heloísa Guarita.
Ajuste sua rotina: não vai pregar os olhos? Então antecipe-se e deixe algo pronto na geladeira para quando a fome bater. "Pode ser um sanduíche com pão integral, iogurte ou frutas, que saciam rapidamente e por muito tempo", recomenda a nutricionista Anna Christina Castilho. Depois durma as oito horas indicadas e comece o dia com um bom café-da-manhã. MH


A salvação está em suas mãos

Não dê ouvidos ao pentelho que há dentro de você.

Chega de se botar para baixo

Falta de autoconfiança pode estragar seu dia – e empatar sua vida. Saiba resolver esse pepino

Por **Carl Sherman** e **Wilson Weigl**

HISTÓRIA VERDADEIRA: o cara está num bar e começa a conversar com uma das mulheres mais bonitas. Ele se sente esperto e descolado. Ela não tira os olhos dele, dá a maior corda no papo. Quando ela vai ao toalete, um camarada chega no cara. *"Puxa, você se garante, hein? Sabe quem ela é? A ex do Ricardo Mansur"*. Opa. Estranhamente, quando a supergata reaparece, nosso homem já não é mais o mesmo: não está tão seguro de si, nem tão rápido nas tiradas. Foi-se a autoconfiança, a conversa se enrola. Alguns minutos depois, ela já não está com os olhos tão fixos nos dele. Na verdade, ela olha em volta *como quem procura uma rota de fuga. E pede licença para falar com uma amiga* que está bem ali e já volta. Final da história: ele se tornou mais um quase felizardo derrubado pelo diálogo interior negativo.

Nós falamos sozinhos mentalmente. É a maneira como nossa cabeça funciona. E é ótimo quando ela às vezes faz a maior torcida por você. *Quem não gosta de ouvir uma* voz incentivando: "Vai em frente que a garota está na sua!" Ou quando você começa num novo emprego. "Estou com umas idéias ótimas". *Um diálogo interior positivo faz* sua confiança crescer e até dá um gás na sua energia. Mas às vezes essa torcida interior vira a casaca. Em vez de incentivos, você só leva alfinetadas, do tipo: *"Ricardo Mansur?! Nossa, comparado com* eu sou um mané! O que ela vai pensar quando vir o meu carro pré-histórico? E o meu apê minúsculo, patético... Bom, não que eu esteja *achando que ela vá querer ir até lá"*.

O que você pode fazer quando se vê com esse inimigo que mora na sua mente? Bem, existe um interruptor que desligue essa *voz interna*, e pensamentos desmoralizantes vão surgir a qualquer hora. Mas há formas de diminuir o tom desse sistema de alto-falantes

Se você está fazendo uma apresentação e fica dizendo a si mesmo "Isso não está bom", certamente sua língua vai enrolar

Quest onamentos fazem parte da nossa vida o tempo todo. Às vezes estamos seguros e confiantes, outras, medrosos e che os de incertezas. Ruim é quando você atola na negat vidade e fica ruminando pensamentos derrotistas a ponto de essa postura começar a prejud car a sua v da. "Ao enfrentar uma entrevista de emprego, a guém com uma postura saudável, otim sta, diz para s mesmo que vai fazer o melhor que pode. Já a guém negat vo entra na disputa acreditando que está mal preparado, quase desiste ao se deparar com o número de candidatos, perde a auto-estima e a autoconfiança", expl ca a psicó oga gaúcha Ana Maria Ross , presidente do braço bras le ro do nternational Stress Management Assoc ation (sma BR).

Como o pensamento é nvoluntário, super-rápido, a maioria das pessoas não se dá conta de que estão condicionadas e no piloto automát co do pensamento negativo, d z a psicóloga Ana Maria Ross .

MONÓLOGO INFERNAL

Os pensamentos ruins são ac onados por acontecimentos, por mais insignificantes que se jam. Se o chefe olha na sua direção – e e está franzindo a sobrance ha? , você já pensa "Vou perder o emprego". Ou o r sonho da garota que está jantando com você lembra aquela morena que garga.hou cruelmente ao vê-lo chegar com um vinho barato na reunião na casa dela. Otário! Instantaneamente você rev ve um momento que preferia esquecer. Mas isso é só o começo. A ativ dade e etroquim ca do córtex frontal do cérebro, onde nascem os pensamentos, causa um arranque no sistema límb co, reg ão prim t va do cérebro conhec da como sede das emoções. Mais espec ficamente, pensamentos sugerindo que há algo errado aceleram a amígdala, uma porção da massa cinzenta em forma de amêndoa que func ona como um botão de pânico.

A segu r, os c rcu tos acendem o hipotálamo, que l ga a mente ao corpo. Você começa a suar. A pulsação se acelera. Agora, s m, você está rea mente nervoso. No andar de c ma, os lobos frontais estão gerando ainda mais pa avras desencorajadoras. Logo, um monó ogo nferna se desenrola no seu crânio. É a voz da perd ção – hipercrítica e à procura de tudo que possa de xá-lo desgostoso.

Os estragos que os pensamentos negativos podem causar são algo que os atletas conhecem melhor do que ninguém. "O diálogo nter or negativo destrói a autoconfiança. E, quando a confiança cai, o desempenho também despenca", explica Shane Murphy, ex-d retor do programa de ps co og a esport va do Comitê O límpico dos Estados Unidos.

A INSEGURANÇA TRAI VOCÊ

A mesma coisa acontece no dia-a-dia. Num bate-papo com outras pessoas, pensamentos como "Não tenho nada de nteressante para dizer" acabam se tornando profec as que se cumprem. A dúvida sobre sua capacidade de entabu ar uma conversa inte gente transparece nas suas expressões faciais, no seu tom de voz, até na sua postura. Você fica tão preocupado com o fato de estarem achando você um cara chato, maçante, que mal consegue desenvolver o assunto. O papo que até então corria solto, relaxado, degringola e abre espaço para um silêncio pesado.

No traba ho, um diálogo nterior negativo gera um efeito parecido. "Se você sofre por antecipação pensando no quanto uma tarefa é complicada – e você não vai conseguir fazer um bom trabalho –, botar a mão na massa vai ficar ainda mais difícil", avisa o psicólogo James Prezter, diretor do Centro de Cleveland para Terapia Cognitiva, nos Estados Unidos. "São maiores as chances de você procrastinar, o que transformará a tarefa num verdadeiro martírio." Se você está fazendo uma apresentação ou escrevendo um relatório, a presença de um crítico interno dizendo sempre "Isso não está bom" é quase uma garantia de que sua língua vai enrolar ou seus dedos vão congelar no teclado. >>

O PODER DO PENSAMENTO NEGATIVO

APRENDA A TIRAR PROVEITO DOS PENSAMENTOS URUBUS

Antes de tentar banir um pensamento derrotista, considere o que ele pode lhe ensinar. "As emoções negativas ajudam a identificar problemas com os quais você precisa lidar", diz a psicóloga Judith S. Beck, diretora do Instituto Beck para Terapia e Pesquisa Cognitivas, nos Estados Unidos. A seguir, conheça três tipos de pensamentos negativos – e comece a usá-los para o bem.

SENTIMENTOS DE INADEQUAÇÃO

>> **Reconheça:** Estou perdido no trabalho. Não tenho nenhuma idéia boa. É só uma questão de tempo até ser despedido.

>> **Supere:** Talvez você não mande bem mesmo – em algumas tarefas. "Às vezes nossos pensamentos negativos são verdadeiros, mas não aceite essas afirmações até analisar bem as evidências", diz a psicóloga. Algumas pessoas funcionam melhor trabalhando em equ pe; outras se destacam ao atuar sozinhas. Descubra de que jeito você rende mais.

A nda pat nando? Talvez você e seu trabalho não casem bem. Pesquise outro emprego. Um estudo da Un versidade do Texas (EUA) constatou que func onários pessimistas se prendem por mais tempo a empregos sem futuro do que seus colegas mais confiantes.

PESSIMISMO GENERALIZADO

>> **Reconheça:** Vou me atrasar para o vôo e perder a reunião. Lá se vai o bônus de fim de ano. Minha mulher vai me largar.

>> **Supere:** "Não negue seus pensamentos sobre 'o pior cenário,' mas concentre-se em pontos específicos sobre os quais você tem controle", diz Julie K. Norem, autora de *The Positive Power of Negative Thinking* (O Poder Positivo do Pensamento Negativo). Isso ajuda a controlar a ansiedade e a prolongar sua vida: uma pesquisa do jornal *Psychological Medicine* relacionou altos níveis de ansiedade na faixa dos 20 aos 30 anos a taxas mais altas de mortalidade por doenças mais tarde na vida.

PROBLEMAS DE AUTO-ESTIMA

>> **Reconheça:** A loira no bar não retribuiu o meu sorriso. Ela me ignora, como todas as mulheres. Nossa, eu devo ser medonho.

>> **Supere:** Uma vez que você comece a general zar seus problemas, é difícil parar. Interrompa o ciclo dividindo o problema em pedaços trabalháveis: ela chegou a me ver? Aquilo no dedo dela é uma aliança? Estou com meleca pendurada no nariz? "Se você olhar o problema sob vários ângulos não vai se deixar abater facilmente", diz Julie Norem.

Outra coisa é associar uma dificuldade momentânea atual a um fato passado. É como se fosse um botão *repeat* sádico – você pode associar àquela forma como estragou um namoro legal ou à vez em que espirrou no café do chefe.

Isso é uma versão mais branda dos pensamentos intrusivos que atormentam ex-combatentes de guerra e outras vítimas de traumas. De acordo com John Ratey, psiquiatra e professor da Universidade de Harvard (EUA) e autor de *A User's Guide to the Brain* (Um Manual do Usuário do Cérebro), "esses pensamentos surgem quando a mente está sem foco ou atenção direcionada". Verdade que o bar ou uma baia de escritório não são exatamente campos de batalha. Mas as ameaças à sua auto-estima nesses cenários cotidianos podem acelerar a amígdala com a mesma eficácia de um ataque de bazuca. Seu corpo vai reagir na mesma intensidade, produzindo mais cortisol, hormônio ligado ao estresse, que causa aumento da pressão arterial e dos batimentos cardíacos e tensão muscular. Ou seja, você vai até se sentir mal fisicamente. Então, o que fazer? Aqui está o seu plano de combate.

Mande as nuvens negras para o ralo que as parta

Conheça o inimigo Mirar nos seus diálogos interiores negativos não é fácil, mas com um pouco de prática você vai conseguir identificar pedaços de frases que constituem uma espécie de código entre "você" e seu sistema límbico – frases curtas como "estraguei tudo, como sempre. As vezes são só imagens que voltam, como o rosto de uma antiga namorada. Você vai reconhecer o ataque. Identifique os pensamentos e tente estabelecer um padrão. "Se são antecipados ('E se isso acontecer?' ou 'Não vou conseguir'), mostram que você está ansioso, focado no futuro. Se vive remoendo o passado, está cheio de ressentimentos que precisa trabalhar", diz a psicóloga Ana Maria Ross.

Não os ignore e respeite o poder deles Não tente eliminar os pensamentos negativos. "Quanto mais você luta contra eles, mais se concentra neles", diz a psicóloga gaúcha. Ou seja, não adianta nem negar que existem. "Identifique se eles não são exagerados, injustificados. Depois, procure reenquadrá-los, colocando-os em outro contexto", ensina Ana Maria, que dá um exemplo: "Você vai sair da garagem e um carro está bloqueando a porta. Em vez de achar isso 'terrível', pense em situações realmente horríveis e verá que o problema é, na verdade, bobo. Pode ser frustrante, desapontador, mas não terrível".

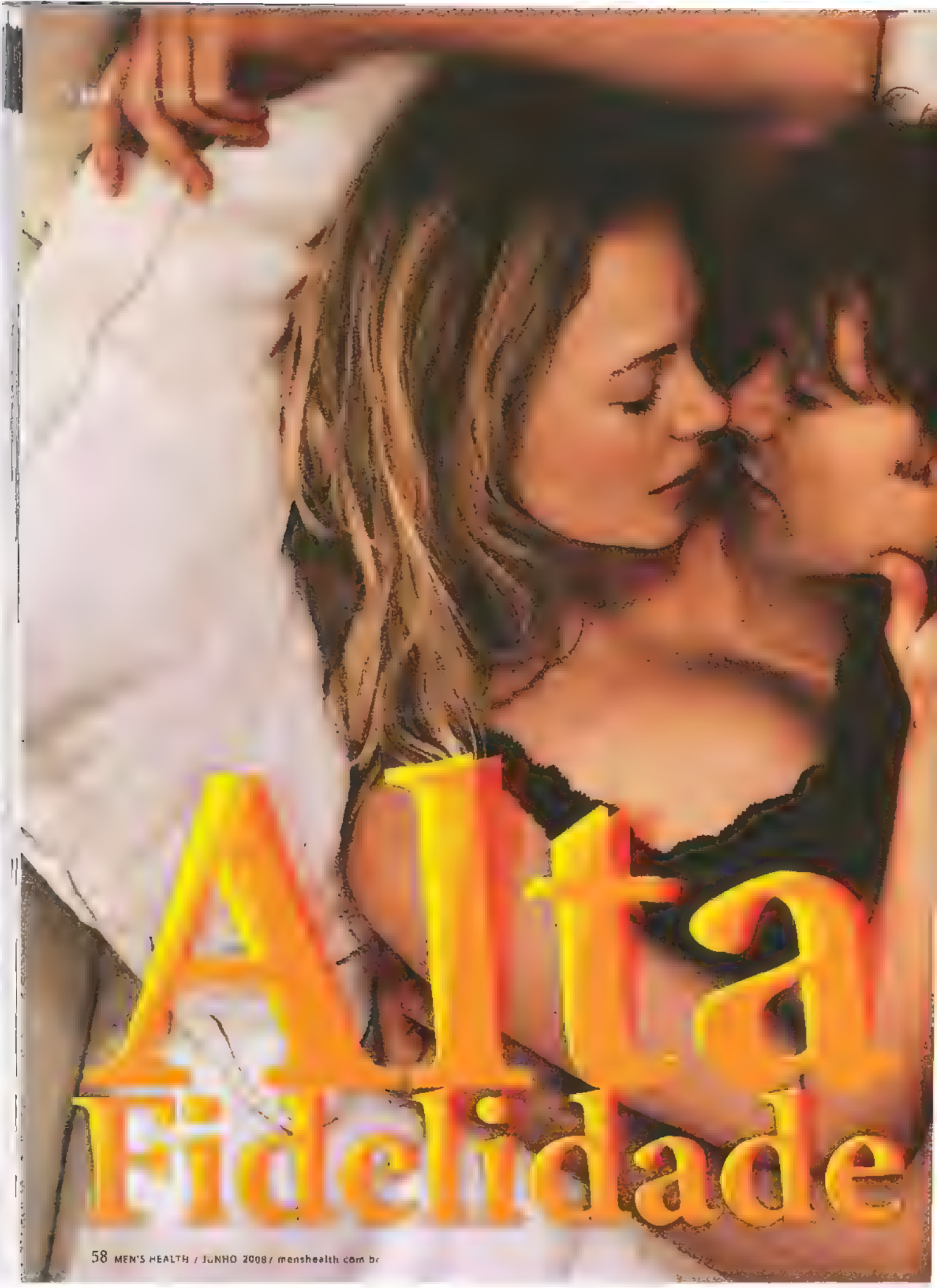
Monte uma cena Imagine-se numa situação estressante, primeiro com a voz negativa martelando no seu ouvido e, depois, com um enfoque positivo. Ensaie mentalmente até sentir que ficou natural. Ou simplesmente aja como se tudo estivesse perfeito, e os pensamentos positivos seguirão essa atitude. Colocar um sorriso no rosto já reforça a sensação de que tudo está bem (enquanto você diz à outra pessoa "Que bom que você está aqui").

Não negue seus pensamentos negativos. Simplesmente tire sua força, colocando-os em sua real dimensão

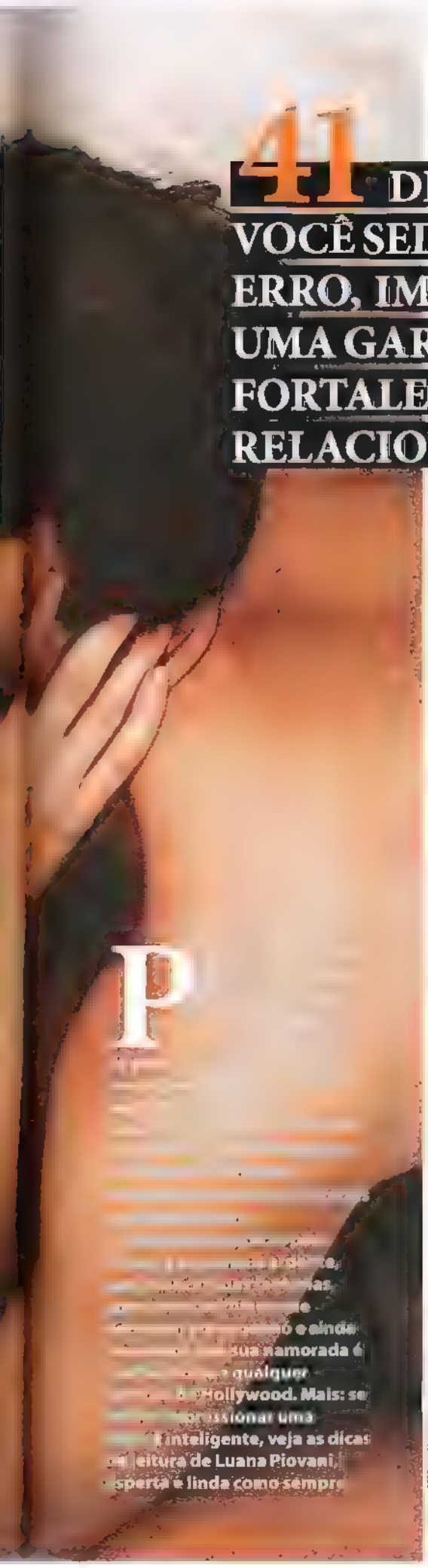
Ponha outro rótulo Outra forma de reverter a espiral de negatividade é fazer o pensamento girar positivamente. Se você reetiquetar "Estou nervoso!" como "Estou pilhado!", seu cérebro automaticamente passa do modo "socorro" para o modo "hora do rock a roll!". Isso ajuda a redirecionar o excesso de adrenalina para uma ação positiva.

Quem canta... Palavras desanimadoras que sempre voltam pedem uma estratégia especial. Reid Wilson, psicólogo da Universidade da Carolina do Norte (EUA), afirma que [illegible] minimizá-las, transformando-as em [illegible] (mentalmente, por favor). "Perdi a mulher que amo porque sou um babaca" soa absurdo. Se você fizer uma versão disso a la [illegible]

Use humor negro Brinque com seu pensamento derrotista. Evite te [illegible] deixar que ele controle você. Faça [illegible] você anda pensando "Sei que não [illegible] esse emprego", visualize-se como [illegible] pedindo esmola ao dono da empresa [illegible] fica engraçada e deixa de ser o m[illegible] andava à espreita. Acha muita piração? Nada! MH



Alta Fidelidade



41 DICAS PARA VOCÊ SEDUZIR SEM ERRO, IMPRESSIONAR UMA GAROTA E FORTALECER O RELACIONAMENTO

P

...ó e ainda ...sua namorada é ...qualquer ...Hollywood. Mais: se ...ssionar uma ...inteligente, veja as dicas ...eitura de Luana Piovani, ...sperta e linda como sempre

FOTO: ...

4 botões para apertar

• Os lábios
Foque na área central da região que está entre o lábio superior e o nariz dela. Dois nervos cranianos-chave ficam próximos à superfície nesse ponto. Gentilmente mordisque essa região para que ela libere oxitocina, o mesmo hormônio que transborda durante os orgasmos dela, ensina Helen Fischer, antropóloga da Universidade Rutgers (EUA).

• A clavícula
Acariciar o osso da saboneteira é uma tática clássica. Mas muitos caras acabam focando em áreas mais afastadas e esquecem essa. A região com o maior número de terminações nervosas é onde a clavícula se conecta ao osso do peito. Lentamente beije o corpo dela até chegar a esse ponto para prolongar o prazer de forma progressiva.

• O pescoço
Um vôo de reconhecimento entre o pescoço e o osso da mandíbula amplifica o prazer dela. Murmure ou gema suavemente enquanto beija essa região. Você vai mandar uma espécie de coro de vibrações de euforia, que chega internamente ao ouvido dela. Essa tática audioerótica estimula os sensores que liberam endorfina, o hormônio do prazer, diz Thomas Swift, presidente da Academia Americana de Neurologia.

• A língua
Malabarismos linguais são para adolescentes. Ajude-a a decolar da base provocando a ponta da língua, que é repleta de nervos. Eles fazem o corpo liberar serotonina e dopamina, transmissores que induzem à excitação – não só sexual.

2 perguntas estratégicas

Por **Sarah Miller**

"Que loucura você consegue se ver fazendo?" Ela vai se sentir especial sabendo que você está curioso. E ao confessar seus sonhos, ela vai pensar em risco e aventura. "Isso ativa a adrenalina e aumenta o desejo sexual", afirma a especialista americana em encontros Danielle Cavallucci.

"O que seus pais simplesmente não entendem sobre você?" Essa pergunta é uma mina de ouro. "Você envia a mensagem de que está indo além do óbvio", explica a psicóloga americana Marianne Brandon. Isso sugere que você pode ser igualmente inovador no sexo.

1 modo de achar o amor

• Puxe conversa com dez desconhecidos por dia. Você vai ficar imune à rejeição e criar um repertório para quebrar o gelo e ter respostas rápidas e bem sacadas. Consequentemente, quando uma mulher estiver ao alcance, estará preparado, afirma a americana Nancy Slotnick, especialista em namoros. >>

4 eletrônicos que servem de brinquedinhos

Jeff O'Connell

1 Escova de dentes

2 MP3

3 Celular

4 Bicicleta ergométrica

3 beijos criativos

Momentos famosos do cinema para fazer em casa

Trabalhe os ângulos.
Mudar o ângulo do beijo pode manter as coisas quentes, como Tobey Maguire mostra para Kirsten Dunst em *Homem-Aranha 1*. Na próxima vez em que inclinar o rosto, penda a cabeça para a esquerda. Homens têm uma tendência duas vezes maior de inclinar o rosto para a direita

Monte o cenário.
Woody Allen inverte as regras da paquera quando beija Diane Keaton no começo do encontro em *Noivo Neurótico, Noiva Nervosa*. Tome emprestado desse maluco essa tática. Ataque logo nos primeiros momentos em vez de quando ela mais imagina: no fim do encontro, na porta da casa dela

Dirija a situação.
Brad Pitt prende Angelina Jolie contra a parede por um longo e apaixonado beijo em *Sr. & Sra. Smith*. Experimente esta eficiente jogada quando sua sessão de amassos estiver migrando para o quarto para um algo mais. 46% dos leitores da *MH* a elegeram como a cena de beijo mais inspiradora...

• Nenhuma das raças de cachorro de que sua garota gosta cabe em uma bolsa. Quando chegar cansado do trabalho e ainda assim tiver que levar o labrador ou o fila de vocês para passear, agradeça aos céus em vez de amaldiçoar sua vida.

• Quando coloca um vestido transparente, ela o veste sobre a calcinha e o sutiã. E só você vai poder vê-la vestindo sem calcinha.

• Uma noitada com as amigas é sinônimo de caipirinhas e muita risada – e não vai acabar em lavagem estomacal. O que faz com que você soe mais genuíno quando diz "divirta-se!".

• Ela consegue atravessar a rua carregando uma criança, sem deixá-la cair com a cabeça no chão porque sabe a diferença entre um filho e um acessório.

• Se vocês terminarem, o fim não será discutido na capa de nenhuma revista de fofocas. E você não será obrigado a acompanhar as aventuras amorosas dela o resto da vida.

• Sua garota não vai precisar se internar numa clínica de reabilitação. E, se precisar, fique certo de que os fotógrafos não vão persegui-lo toda vez que for visitá-la.

• Ela sabe que aids e câncer de mama são doenças, e não empresas para as quais você doa dinheiro em troca de uma fitinha. Ela realmente se importa em vez de se importar se reparam que ela se importa.

• Quando ela pergunta "Eu estou gorda?", está falando com você – não com você mais o maquiador, o agente e o empresário. Ela não precisa de um séquito para dar conta da rotina. Só precisa dela mesma e do seu amor.

S.M.

5 maneiras de deixar sua cama ardente

Ok, você já tirou da parede aquele pôster de banda de rock e escondeu a coleção de latinhas de cerveja. Agora é hora de deixar sua toca mais sexy.

Por **Lisa Jones**

1 **Derreta as inibições dela.**

2 **Faça-a entrar no ritmo.**

3 **Deixe confortável e aconchegante.**

4 **Dispa-se para o papel.**

5 **Compre alguns acessórios.**

4 livros para impressionar

Por **Mariliz Pereira Jorge**

Se estiver na praia, no parque ou sentado num café, é bom ter à mão algo bacana para ler... se quiser chamar a atenção de mulheres interessantes. Pode dar sorte e topar com a **Luana Piovani** ou com uma mulher tão inteligente e linda quanto ela. A própria Luana dá dicas do que ler para impressioná-la. "Ler é igual a ir à academia. É só começar. E um homem que lê é muito mais culto e interessante."

***A Felicidade, Desesperadamente*, de Andre Comte-Sponville** (Ed. Martins Fontes, 140 págs.) "Trata de filosofia, mas de um jeito simples, quase colegial. É uma linguagem de fácil compreensão. Todas as pessoas buscam a felicidade, inclusive os homens. E esse livro fala de desejo, de procura. Mostra a vida como ela é: essa questão de querer a fidelidade, mas a dificuldade de ser fiel, não só na parte carnal, mas em relação a todos os princípios."

***100 Anos de Solidão*, de Gabriel García Márquez** (Ed. Record, 394 págs.). "Fala sobre o amor e a solidão, que vencem o tempo, que vão além da vida. As gerações vão morrendo e as novas mantêm esses mesmos sentimentos. Os livros desse escritor são sempre muito descritivos. Você consegue sentir os aromas, os sabores, as sensações. Os homens, geralmente, não se apegam aos detalhes, então isso acaba virando um exercício delicioso de imaginar."

***Para Viver Um Grande Amor*, de Vinicius de Moraes** (Companhia das Letras, 222 págs.). "É um manual básico de sobrevivência para o ser humano que quer se relacionar. É uma lição de casa. Todo mundo deveria fazer uma sabatina para ver se o parceiro leu o livro e se está preparado para viver uma relação de verdade."

Jornais. "Pode ser qualquer um, todos os dias, de preferência. É um exercício de cidadania. Você sabe o que o governo está fazendo, quem são os políticos que não estão fazendo nada, os esportistas que estão se destacando, coisas da vida cultural da cidade e do país. Mesmo quem não gosta das notícias mais cruas pode se deliciar com os colunistas que tratam de diferentes temas." >>

“Um homem que lê é muito mais interessante”
CAT HOUSE

4 fantasias possíveis

Por **Nicole Beland**

Todos nós temos duas listas de desejos carnais. Primeiro estão os puramente fantasiosos – como transar com a Scarlett Johansson num elevador. Além desses, há as ousadias que você gostaria que acontecessem antes que a sua libido peça aposentadoria. Saiba fazer sua garota embarcar nessa.

DESEJO SEXUAL nº 1

Sexo em público

O que a impede: a vulgaridade
Como conseguir: ser apalpada num banco de jardim

É muito baixo nível, mas jamais recuso uma rapidinha no alto de um prédio ao escurecer. A altura dispara a dopamina, o que faz com que a maioria das mulheres fique mais aberta a aceitar riscos. As luzes da cidade e o vento rugindo deixam as mulheres se sentindo glamurosas e cheias de tesão.

DESEJO SEXUAL nº 2

Fazer um filminho

O que a impede: e se descobrirem?
Como conseguir: peça para filmar partes do corpo em close, com luz suave, e só do pescoço para baixo. Mostre como ela é linda. Faça mais um, tocando-a com uma mão desta vez

DESEJO SEXUAL nº 3

Sadomasoquismo

O que a impede: chicotes e algemas cafonas
Como conseguir: tire a roupa dela e, em seguida, tire sua gravata e amarre-a em torno do pescoço dela.

Ela vai perceber o mesmo que eu percebi: aquele laço de seda em torno do meu pescoço é surpreendentemente erótico. Use-o para puxá-la para perto e beijá-la. Quando ela estiver por cima, puxe um pouco mais firme. Ou ela vai lançar um olhar de reprovação ou vai rosnar e apertar seus mamilos.

DESEJO SEXUAL nº 4

Transar online

O que a impede: é impessoal.
Como conseguir: você precisa que ela se solte na frente da webcam? Conheça o vibrador OhMiBod Boditalk, à venda na www.temperospessoais.com.br e www.sextoy.com.br. A vibração é ativada pelas ligações que você faz. É preciso que o aparelho celular esteja próximo do vibrador. O sinal emitido pelo celular inicia uma sequência de três tipos de vibração que se alternam durante o período de duração da chamada. Poder em suas mãos. MH

6 filmes para excitar vocês

Não é fácil encontrar filmes que acendam o fogo. A mistura ideal requer mulheres seminuas, homens cheios de testosterona, um roteiro esperto, e, tomara, um final feliz. Estes filmes são o que você vai encontrar de mais saboroso e sexualmente instigante.

Nicole Beland

Maggie Gyllenhaal e James Spader tornam-se um casal amoroso e pervertido neste romance despudorado. Quando chegar o final, vocês vão querer dar uns tapas fortes na bunda um do outro.

A belíssima cena de sexo aquático e o orgasmo provocado pelo chuveirinho neste filme espanhol vão fazer vocês dois correrem para a ducha para ensaboarem um ao outro dos pés à cabeça...

Nós esperávamos ficar ofendidas ao assistir a Cristina Ricci, enlouquecida de tesão, ser acorrentada ao aquecedor mas ficamos com mais tesão ainda

Observar Gretchen Mol rebolar quase sem roupa vai lembrar sua cara-metade de que uma boa linger e pode transformá-la numa tigresa.

Uma balzaquiana ensina dois adolescentes como satisfazer uma mulher. Para provar as tentativas estabanadas deles, mas claramente adora toda aquela ação.

Prêmio de "melhor cena de sexo de todos os tempos" Donald Sutherland e Julie Christie mostram que uma boa noite de sexo pode dar fôlego a um casamento.

Braçada de campeão

Nade como um profissional. Você não ganha medalhas, mas garante saúde, fôlego e um corpo definido

Por Bruno Zaverucha e Matt Beam

Você já deve ter ouvido falar que natação é o exercício mais completo que existe. E tem razão de ser, principalmente se você focar no nado livre. "Ele proporciona um treino cardiovascular formidável e também trabalha a maioria dos músculos", afirma o nadador Thiago Pereira, nossa grande promessa de ouro nas Olimpíadas de Pequim. A atividade aumenta a força e fortalece a musculatura, além de estraçalhar calorias. Ok, ninguém quer que você se transforme em um Thiago da noite para o dia, até porque talvez você não tenha 1,86 metro de altura – na água, o comprimento significa velocidade –, nem pretenda percorrer distâncias absurdas no braço. "Em apenas de treinamento intenso, o atleta nada, em média, 60 quilômetros semanais", conta Fernando Vanzella, treinador de Thiago no Minas Tênis Clube, em Belo Horizonte. Mesmo assim, a natação pode fazer um bem danado para o seu corpo. Por isso, preparamos um dossiê que vai deixar seus oponentes a ver navios. Ele funciona para iniciantes que não querem fazer feio e também para quem já domina as braçadas e deseja ganhar velocidade. Quer todos esses benefícios com o nado livre? Então entre nessa com nossos campeões!

1 FIQUE FIRME. A água é muito mais densa que o ar. "Assim, é importante fazer o corpo deslizar por um tubo imaginário dentro da piscina", sugere Álvaro Taba, treinador de Esporte Clube Pinheiros, em São Paulo. Imagine um eixo central que vai do topo da cabeça ao lado oposto da piscina. A cada braçada, gire o corpo ao longo desse eixo, estendendo o braço-guia à frente o máximo que conseguir. Continue com os músculos lombares e abdominais contraídos conforme avança – assim você mantém o impulso de braços e pernas e impede que o tronco afunde como a pança de um velho marinheiro.

2 SOLTE O BRAÇO. Você já teve a sensação de nadar, nadar e não sair do lugar? Isso quer dizer que sua braçada não está sendo executada corretamente – e você está fazendo força em vão. Para acertar, transforme sua mão e seu antebraço em uma verdadeira pá, e puxe. "Estudos biomecânicos mostram que teremos maior eficiência se mantivermos o braço e o antebraço retos e fizermos um movimento de escavação", ensina Taba. Conserve as mãos em formato de pá e firmes. Você deve impulsionar seu braço pela água em um ângulo vertical e não deixar o tronco baixar mais que o resto do corpo.

3 GIRE O CORPO COM FORÇA. "Cada braçada começa com o braço-guia já submerso e, o mesmo lado do seu corpo (o mais baixo), quase afundando. O outro lado (o alto) deve ser elevado, sendo que o braço que acabou de fazer o movimento deverá estar pronto para retornar à água. O impulso ocorre quando você abaixa o lado alto do corpo", orienta o técnico olímpico Terry Laughlin, presidente do grupo de estudos sobre natação Total Immersion, de Nova York, nos EUA. Movimente o braço desse lado para a frente, ao longo do eixo central, o que obrigatoriamente faz girar os quadris e o tronco. "Enquanto isso, o braço do lado baixo se torna o propulsor submerso que, em conjunto com o giro do tronco, produz aceleração", avisa Vanzella.

4 MANTENHA A CABEÇA BAIXA. Cabeça erguida faz o corpo afundar como um Titanic. "Costuma olhar direto para o fundo da piscina", conta o nadador americano Michael Phelps, que já quebrou 19 recordes mundiais. "Assim você reduz o atrito com a água e mantém o tronco erguido, reduzindo as lesões no pescoço e na lombar", explica Vanzella.

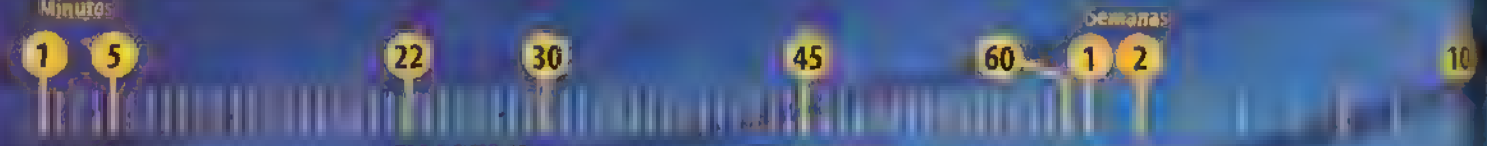
5 ENCONTRE SEU CAMINHO. Dê poucas braçadas. O objetivo é ter um DPS alto, sigla para distância por braçada em inglês. "Nadadores de elite podem cruzar uma piscina de 25 metros em cinco braçadas", revela Álvaro Taba. Tente manter o número de braçadas baixo e deixe as pernas alinhadas ao eixo. Quando começar a perder velocidade, dê a próxima braçada.

6 ARRASTE OS PÉS. "Se você sabe chutar bem, vai nadar bem", assegura Phelps. O truque está em transformar os pés em barbatanas. Eis de novo o efeito alavanca: pernas esticadas, cortando a água, mas com os pés sempre flexíveis. Isso fará com que eles batam na descida de cada pernada, proporcionando energia e ajudando o seu corpo a girar ao longo do eixo central. Se seus pés não têm muita flexibilidade, compre um pé-de-pato.

SUBMERSO EM SAÚDE

Os benefícios da natação começam assim que você cai na água

Minutos: 1, 5, 22, 30, 45, 60 — Semanas: 1, 2, 10



1 minuto
Alivie as articulações
Dentro d'água, suas articulações sofrem menos pressão. "Por diminuir o peso do corpo, a água reduz o risco de qualquer lesão", diz Mike Peyrebrune, treinador do esporte na Universidade Loughborough, na Inglaterra.

5 minutos
Salve o coração
Segundo estudo realizado pelo fisiologista do esporte Turíbio Leite de Barros, consultor da *MH*, a natação é, ao lado do remo, o melhor exercício para queimar calorias. E esse gasto pode reduzir em 62% o risco de morrer por doenças cardíacas.

22 minutos
Sue a cerveja
22 minutos de nado livre queimam o equivalente a uma lata de cerveja e a modalidade emprega 44 músculos. "É o estilo que os nadadores conseguem executar por mais tempo e com mais intensidade", explica o treinador de natação Fernando Vanzella.

30 minutos
Vença a bike
De acordo com o periódico americano *Compendium of Physical Activities*, meia hora de natação vigorosa é quase como pedalar 11 quilômetros numa velocidade de 22 km/h. Mas pedalar traz quase tanto benefício quanto nadar. E a mesma diversão (veja página 22).

45 minutos
Adote a borboleta
45 minutos desse estilo queimam até 600 calorias, equivalente a um pedaço de lasanha. Ele também é excelente para ombros, costas e tríceps. "Se achar difícil, nade peito com uma prancha de isopor no meio das pernas", explica o treinador americano Terry Laughlin.

60 minutos
Queime o fast food
Uma hora de nado estilo costas queima 500 calorias – praticamente um Big Mac. Se o objetivo é enxugar banha, cair na piscina é mais eficaz que levantar peso, que consome apenas de 270 a 450 calorias.

1 semana
Afaste o derrame
Se você está preocupado com isso, é melhor tomar algumas medidas. Três sessões semanais de uma hora de natação reduzem seu risco de derrame cerebral. Um estudo feito com 47 721 finlandeses descobriu que três horas semanais de exercícios vigorosos como a natação reduzem os riscos de derrame em 26%.

Depois do treino, mergulhar na cerveja não causa culpa

7 NÃO PERCA O FÔLEGO. Respirar toda vez que a cabeça se aproxima da superfície é uma ótima receita para engolir água. Conte a respiração. Solte o ar com vigor (todo, não só 90%) antes de respirar forte e rápido quando estiver no lado alto. Os principiantes precisam respirar a cada braçada, mas, conforme a resistência aumenta, tente respirar em lados alternados, a cada três braçadas. Isso reduz a tensão em pescoço e ombros.

"A natação é um treino cardiovascular formidável e também trabalha a maioria dos músculos"
— THIAGO PEREIRA

15

2 semanas

15 semanas

26

10 semanas

26 semanas

E finalmente...

Dicas de campeão
THIAGO PEREIRA

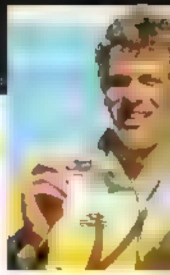
Quando a mente manda, o corpo obedece

Aos 22 anos, o carioca **Thiago Pereira** vai para a China com grandes chances de subir ao pódio, principalmente após o show que o cara deu no Pan do Rio, em agosto de 2007. Mas essas conquistas não podem ser atribuídas somente ao preparo físico. Thiago, com a ajuda da própria natação, se tornou um cara focado e disciplinado. "Fui uma criança bastante agitada. Com o esporte, aprendi a canalizar meu lado competitivo, que sempre foi muito forte, e a trabalhar de forma bacana com meus objetivos", conta. Ele também trouxe mais calma para a vida pessoal. O segredo? "Gostar de ficar na piscina. A água é uma segunda casa."

Gato malhado não tem medo de água fria

Dicas de campeão
CÉSAR CIELO

Saiba mergulhar para a vitória



Anote o nome do cara: **César Cielo**! Aos 21 anos, esse paulista é uma bala dentro d'água. Recordista sul-americano nos 50 e 100 metros livre, ele ensina como arrancar na frente e eliminar os rivais no momento mais rápido da prova.

A POSIÇÃO

Dobre os dedos do pé mais fraco sobre a borda do bloco de partida e posicione os dedos do pé mais forte alguns centímetros atrás, na linha do calcanhar. "Agarre a borda do bloco com todos os dedos das mãos para conseguir o máximo de impulso na saída. Mantenha uma distância similar à largura dos ombros entre as mãos", ensina Cielo. Incline-se levemente para a frente.

O LANÇAMENTO

Tente imitar um míssil: deixe o corpo esticado e fique próximo à superfície. A cabeça deve estar abaixada, as mãos juntas – uma sobre a outra – e os bíceps pressionando a cabeça logo acima das orelhas. Junte bem as pernas e mantenha os dedos dos pés esticados.

O MERGULHO

Quando cair na água, mantenha o corpo esticado para entrar o mais suavemente possível. "Tente executar um mergulho furando a água, sem respingos, e sem afundar muito o corpo", diz Cielo. Os iniciantes costumam se estatelar na água ou afundar demais. Não faça isso: permaneça a uma distância entre 0,5 a 1 metro da superfície. Pode ser que você perceba que está perdendo velocidade, mas ainda tem impulso. Deslize por pelo menos dois segundos e, quando finalmente começar a nadar, mantenha o braço que não está dando a braçada firme contra a cabeça até chegar a hora de ele entrar no movimento. MH

TÉCNICA VENCEDORA

Rasgue a piscina em três passos

Para melhorar a qualidade das suas braçadas [illegible] siga a sequência [illegible] abaixo [illegible] o corpo [illegible] ...lla, trei... [illegible]

Passo 1

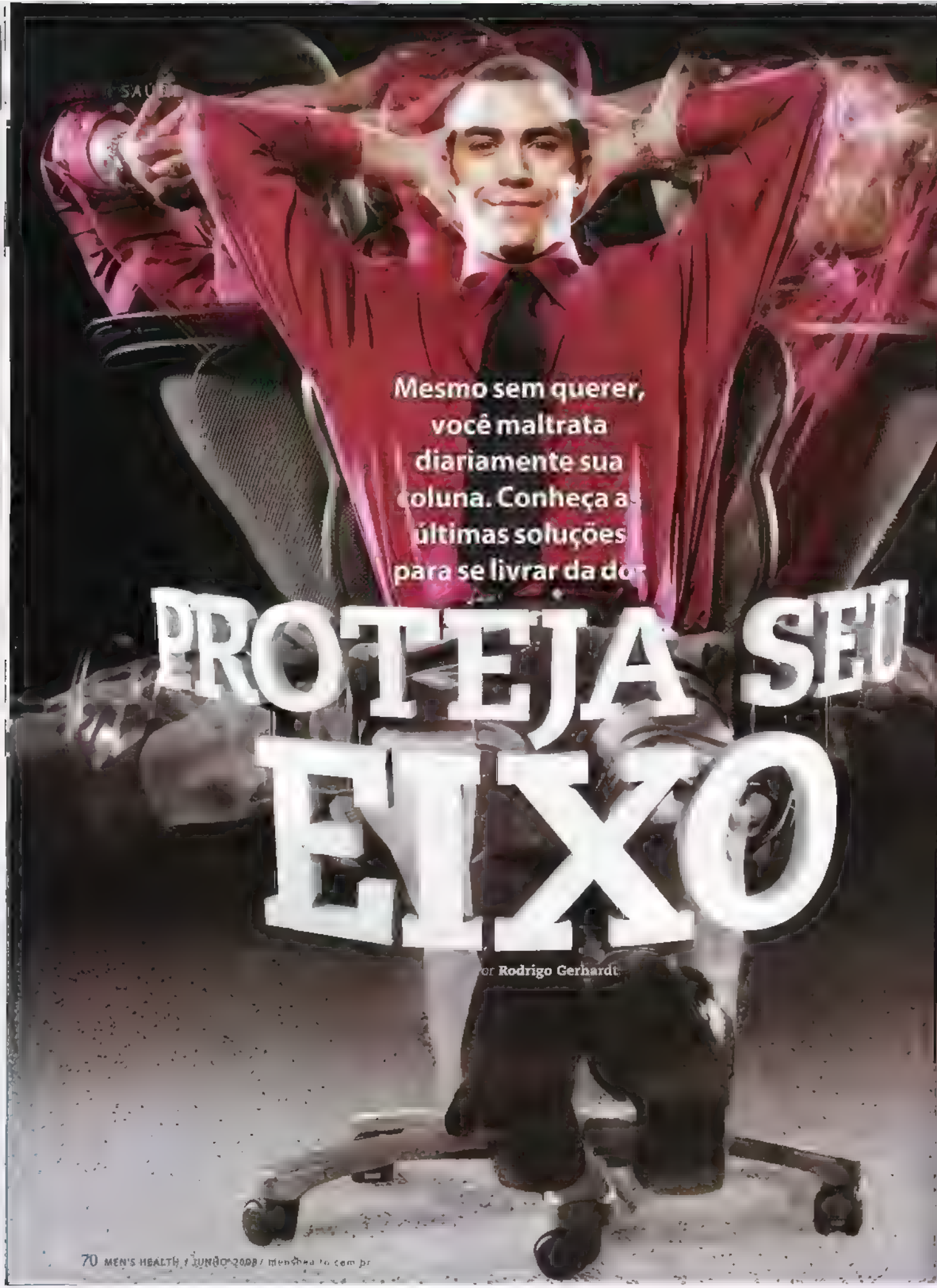
[illegible] explosão [illegible] a começar [illegible] pronta para [illegible] quadril pronto para cair e o braço e[illegible] para retornar à água após a braçada [illegible] corpo [illegible] diminuem [illegible] se tentar [illegible] por trás.

Passo 2

[illegible] o [illegible] central, [illegible] para e braço pre[illegible] querdo é estica[illegible] o corpo e faze[illegible] ajudando a aumentar [illegible] "Esse giro co[illegible]

Passo 3

[illegible] mas dentro d[illegible] e o corpo cria conforme se movimen[illegible] descanso, e o esquerdo pre[illegible]



Mesmo sem querer, você maltrata diariamente sua coluna. Conheça a últimas soluções para se livrar da dor

PROTEJA SEU EIXO

por Rodrigo Gerhardt

Você não precisa ser daqueles que carregam o mundo nas costas para ter um problema de coluna. Agora mesmo, observe como passa o seu dia. Com a bunda na cadeira por horas a fio? Em pé? No entra-e-sai-do carro? Desenvolvida para proteger a medula e dar mobilidade ao tronco, a coluna enfrenta agora o desafio de cumprir sua função em meio a hábitos "estranhos" adquiridos com a evolução humana, como passar 12 horas sentado diariamente. E parece que a pressão dos tempos modernos tem sido excessiva. Prova é que as pesquisas apontam que pelo menos 80% da população mundial sofre ou vai sofrer de dores em algum ponto da coluna. E você pode estar dentro desse grupo de risco. Mesmo que sua cadeira seja superconfortável, ficar nela o dia todo pode ser um passo para comprometer seus discos vertebrais no futuro.

Mais do que apenas manter uma boa postura ao andar e sentar, o segredo para a saúde de seu eixo central é mantê-lo em movimento, e da maneira correta. "A coluna vertebral pode ser comparada a uma máquina com várias peças que se movem em conjunto. Se não estiver sendo usada constantemente e da maneira adequada, começa a travar", avisa Jason Gilbert, especialista em quiropraxia, terapia ligada à prevenção e ao tratamento de problemas do sistema músculo-esquelético, de São Paulo. Para você nunca sentir a trava, comece desde já a tratar melhor sua coluna e aprenda a lidar com as situações mais dramáticas que ela enfrenta ao longo de sua rotina diária.

GRUDADO NA CADEIRA

O DRAMA: a vida parece ter se tornado uma sala de espera. Note como você passa boa parte do dia sentado, desde a hora que levanta da cama nas refeições, no carro, no trabalho, na frente da TV e do computador. Em certas atividades, os funcionários chegam a passar mais de 90% do tempo na cadeira. "Ficar sentado é a pior posição, devido à pressão exercida sobre os discos vertebrais, que pode ser 70% maior do que deitado e 30% maior do que em pé", diz o quiropraxista Jason Gilbert. A maior pressão ocorre quando se senta com o tronco ereto numa cadeira sem encosto, segundo estudo da universidade alemã de Ulm, que mediu a pressão intradiscal em diversas posições. Movimentos de torção, flexão e levantamento de peso feitos na posição sentada se tornam ainda mais danosos.

A região lombar é a mais afetada, no entanto, dificilmente a cervical escapa de alguma tensão, em função das más posturas induzidas pela posição. Depois de conseguir fazer o pessoal do escritório elevar a tela do computador à altura dos olhos, a turma da ergonomia precisa renovar a recomendação. "A popularização do notebook tem aumentado os casos de problemas na cervical, já que as pessoas passam horas olhando para baixo", conta o fisioterapeuta Ricardo Takahashi, de São Paulo.

AS CONSEQUÊNCIAS: a curvatura da lombar se achata e encurta, causando enrijecimento muscular, mau encaixe das vértebras e compressão nos discos, o que acelera sua degeneração e predispõe à hérnia ou à artrose. A compressão pode atingir os nervos da medula, provocando dores musculares, de cabeça ou na nuca, sensação de dormência nas mãos e nos braços e a famosa ciática, a dor e queimação que irradia para as pernas. Longos períodos sentados e o movimento de flexão da lombar a cada levantada da cadeira também enfraquecem os ligamentos, tornando-os flácidos e deixando a coluna instável. "Essa flacidez permanece ainda por 20 minutos depois que se fica em pé", >>

RAIO X DA COLUNA

Com a função primária de proteger a medula e os 31 pares de nervos que ligam o cerebro ao resto do corpo, a coluna é um tubo formado por 33 peças ósseas cilíndricas cuidadosamente encaixadas, unidas por ligamentos e músculos – as vértebras. Como aquelas torres de tijolinhos de montar um sobre o outro, uma peça fora do lugar compromete o equilíbrio do resto.

CURVATURAS

Em forma de C no embrião, a coluna ganha duas curvaturas após o nascimento. A primeira, na cervical, após um mês de vida, quando o bebê começa a sustentar a cabeça; e outra, na lombar, quando começa a sentar, aos 5 ou 6 meses. A curvatura cervical tem a função de suportar o peso da cabeça e aliviar os músculos da nuca, a lombar sustenta o peso do corpo e compensa a curvatura contrária natural do tórax. Nas áreas de transição entre as curvaturas estão os pontos mais móveis da coluna e também os mais vulneráveis a dores e lesões.

DISCOS VERTEBRAIS

Ligando as vértebras e amortecendo 80% dos impactos estão discos compostos de uma parte periférica, de cartilagem (anel fibroso), e uma central, gelatinosa (núcleo pulposo). A maior parte das dores de coluna está relacionada a problemas nos discos. Inflamados, pressionam os nervos da medula, causando dor e formigamento que podem irradiar para os membros e a cabeça. Quando o anel fibroso se rompe, forma-se a hérnia (com dor ou assintomática). E se os discos estão gastos, o atrito entre as vertebras provoca dor.

diz Stuart McGill, diretor do laboratório de biomecânica da coluna da Universidade de Waterloo, na Inglaterra. Portanto, cuidado com movimentos intensos ou bruscos nesse espaço de tempo: eles podem causar distensão ou entorse nos músculos ou nos ligamentos da coluna.

PARA PREVENIR: para que a cadeira não se transforme na bomba relógio que vai detonar sua coluna, o melhor conselho ainda é o de levantar a cada 40 minutos (fale ao telefone em pé, por exemplo). Use uma cadeira com apoio lombar confortável, que permita ficar relaxado com os pés no chão. Modelos giratórios e com rodízios são mais indicados, porque estimulam a movimentação e facilitam o deslocamento. Se costuma treinar musculação após o expediente, dê um tempo para suas costas fazendo uma caminhada leve ou alongamentos suaves antes de iniciar o trabalho com pesos.

Se você vive...

EM PÉ COMO UM POSTE

O DRAMA: "Essa posição exige bastante da musculatura do corpo, pelo impacto da gravidade desde a cabeça até o cóccix", explica o ortopedista André Pedrinelli, diretor do comitê de trauma do esporte da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia. Para compensar o esforço e o cansaço de longos períodos em pé, é comum as pessoas assumirem posturas que acentuam as curvaturas naturais da coluna, enquanto o abdome fica relaxado. Dessa forma, o peso não é distribuído igualmente entre as articulações e os discos, fazendo com que alguns "trabalhem" mais do que outros, causando desequilíbrios. "Pessoas acima do peso ou com flacidez abdominal enfrentam pressão maior, em função do deslocamento do centro de gravidade para a frente, forçando a musculatura das costas", afirma o quiropraxista Jason Gilbert.

AS CONSEQÜÊNCIAS: a articulação facetária, na base da coluna, recebe a maior sobrecarga, podendo causar dor na região lombo sacral. Com as curvaturas da coluna acentuadas além do que é natural, algumas pessoas podem desenvolver hipercifose, o aumento da curvatura dorsal, desenvolvendo uma corcunda, ou hiperlordose, o aumento das curvaturas lombar ou cervical. Hipertrofia dos músculos dos glúteos e enfraquecimento dos abdominais, além de problemas nos tornozelos, joelhos ou quadris são outros sintomas associados aos desvios.

PARA PREVENIR: na impossibilidade de sentar em alguns intervalos, procure caminhar, mesmo que alguns metros. Se nem isso for possível, alterne o peso do corpo nas pernas, apoiando uma delas em um pequeno degrau ou elevação. Para alongar a lombar, fique de >>

POUPE SUAS COSTAS EM CASA

ESTE PROGRAMA DE EXERCÍCIOS E ALONGAMENTOS AJUDA A PREVENIR

ALONGAMENTOS

Faça os movimentos após passar um longo período na mesma posição e antes de praticar sua atividade física. Na série a seguir, prescrita pelo fisioterapeuta Ricardo Takahashi, os movimentos devem ser lentos. Se sentir dor durante sua execução, procure um médico. Você pode praticar estes alongamentos diariamente, se quiser.

CERVICAL

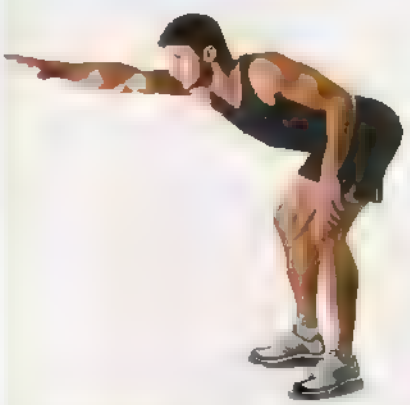
Comece alongando o pescoço lateralmente, primeiro deixando-o solto e depois com a ajuda das mãos, para aumentar um pouco mais a amplitude do movimento. Faça o movimento também para cima e para baixo e na diagonal, olhando para o pé.

LATERAL DAS COSTAS

Em pé, com o quadril encaixado e as pernas semiflexionadas, incline-se lateralmente, alongando os músculos (paravertebrais, grande dorsal e quadrado lombar). A cabeça permanece reta, acompanhando o tronco.

PONTE (MOVIMENTAÇÃO DA COLUNA)

Deitado no chão, com joelhos flexionados e braços ao longo do corpo, eleve ao máximo o quadril, com o abdome contraído. Mantenha a posição por dois segundos e desça suavemente, encaixando cada porção da coluna à medida que retorna as costas ao solo.



PARAVERTEBRAIS E LOMBAR

Em pé, fique ereto, com o quadril encaixado e as pernas semiflexionadas. Então incline-se para a frente e estique o braço direito para o lado esquerdo, alongando as musculaturas dorsal e paravertebral. Repita do outro lado.

ISQUIOTIBIAIS

Deitado no chão, usando um elástico ou uma toalha, eleve uma perna de cada vez e estique-a até ficar quase perpendicular ao solo. Mantenha a posição por dez segundos e desça devagar. Faça três séries de cada lado.

PROBLEMAS NA COLUNA E ALIVIA A TENSÃO QUE COSTUMA PROVOCAR DORES NAS COSTAS

ESTABILIZAÇÃO DO *CORE*

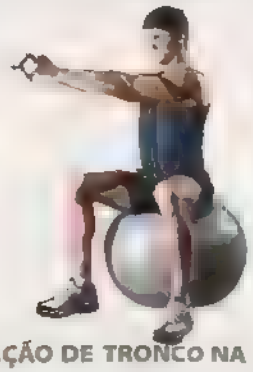
Chama-se de *core* a musculatura do tronco e do abdome, responsável pela estabilização do corpo. "Antes de começar um treino de musculação avançado, é bom avaliar o condicionamento físico dessa porção", afirma o fisioterapeuta Ricardo Takahashi. Um *core* forte dá sustentação para uso de cargas altas e evita posturas compensatórias que "roubam" parte do peso e o jogam sobre a lombar. Faça a série de duas a três vezes por semana.

PRANCHA LATERAL

Deitado de lado, eleve o corpo apoiando-se no antebraço, com as pernas estendidas. Fique na posição de dez a 30 segundos, mantendo a cabeça alinhada com o resto do corpo. Repita do outro lado. Para dificultar o exercício, eleve a perna que está em cima. Aumente o número de séries até cinco à medida que sentir que consegue

ELEVAÇÃO ALTERNADA

Na posição de quatro apoios, contraia o abdome e eleve o braço direito e a perna esquerda, sem movimentar a pélvis. Mantenha a posição de dez a 30 segundos e alterne os membros. Ao progredir, aumente as séries (até cinco) e não o tempo. Só quando o exercício ficar muito fácil, aumente para no máximo 60 segundos cada série.



ROTAÇÃO DE TRONCO NA BOLA

Sentado na bola suíça, com as pernas abertas, segure com as duas mãos o puxador de um cabo de pulley (ou um elástico) na altura dos ombros. Mantendo os braços retos, gire os ombros sem movimentar o quadril, puxando o pulley. Faça 15 repetições e alterne o lado, tomando o cuidado para não exagerar no peso.

FORÇA E RESISTÊNCIA

"Fortalecer o tronco é fundamental para sustentar a coluna e desenvolver de forma harmoniosa todas as partes do corpo", explica Cléber Gonçalves Tamagusuku, professor da academia Bio Ritmo, de São Paulo, que elaborou a rotina a seguir. Mas lembre-se: os mesmos exercícios capazes de prevenir dores e desconfortos podem ser a causa de problemas, se executados de forma errada. Para cada exercício, faça três séries de 12 a 15 repetições e descanse de 30 a 60 segundos entre elas. Execute a série de duas a três vezes por semana.

2. CHEST PRESS (PEITORAL)

Posicionado no aparelho, em movimento de supino reto, estenda os braços à frente e volte lentamente à posição inicial

4. HIPEREXTENSÃO DE LOMBAR

No aparelho, coxas apoiadas, flexione o tronco para a frente, mantendo-o inicialmente quase paralelo ao solo. Em seguida, movimente apenas a coluna para baixo, de forma lenta e controlada, e volte à posição inicial

1. PULLEY FRENTE

Sentado no aparelho, segure a barra com as mãos afastadas. Traga-a até o peito, mantendo as costas retas. Retorne à posição inicial, estendendo os braços devagar para manter a contração.

3. REMADA ABERTA

Sentado no aparelho, puxe a barra para o peito e incline-se para trás até o tronco ficar perpendicular ao chão, procurando forçar mais a porção lateral das costas.

5. ABDOMINAL DUPLO

Deitado, com as coxas perpendiculares ao chão, levante devagar a cabeça e os ombros (sem puxar o pescoço para a frente) e suba a bacia e as pernas em direção ao peito. Pare e volte ao início.

SUA COLUNA SOFRE!

NOS MOMENTOS DO DIA-A-DIA, VOCÊ A COLOCA À PROVA O TEMPO TODO

FLEXÃO
O famoso senta-levanta pode flexionar a coluna em excesso, danificando os discos. Músculos fortes a,udam a sustentação.

COMPRESSÃO
Carregar muito peso comprime os discos vertebrais, deixando-os flácidos. Quem passa o dia inte ro sentado também sofre, por conta da ação da gravidade.

DESLIZAMENTO
O ato de se inc ina para à frente ao levantar da cadeira, por exemp o, exerce um t po de pressão que faz as vértebras des izarem.

TORÇAO
Rotacionar o tronco sem ao mesmo tempo mover a pélv s faz espremer o gel entre os discos vertebra s e provoca atrito entre eles.

cócoras por 30 a 45 segundos, pelo menos três vezes por dia. Opte por sapatos confortaveis, com bom amortecamento e solado de borracha macia. Também é importante fortalecer as musculaturas abdominal e paravertebral (na regiao lombar) para proporcionar mais sustentação ao corpo e melhor equilíbrio entre tronco e bacia. "Um abdome forte ajuda a compensar o deslocamento do centro de gravidade para a frente", explica o quiropraxista Jason Gilbert.

Se você vive...
EM CONTORCIONISMOS DIARIOS

O DRAMA: o risco pode ser maior para quem joga golfe, tênis ou se dedica a atividades repetitivas em linhas de produção, mas basta entrar e sair do carro de forma errada ou se virar para apanhar qualquer coisa distante no fim da mesa, sem girar também o quadril, para sofrer consequências. "O dano ocorre pela angulação das vértebras que aumenta a pressão sobre os discos", explica André Pedrinelli. "Articulações travam com mais facilidade nos movimentos rotatórios, especialmente quando envolvem força", completa Jason Gilbert.
AS CONSEQUÊNCIAS: cada movimento de torção espreme o gel dos discos vertebrais, desgastando suas camadas mais superficiais, favorecendo o surgimento de hérnia. Também aumenta o risco de lesão nos ligamentos ou inflamação nas articulações das vértebras.
PARA PREVENIR: fortaleça a musculatura das costas e do abdome e procure não virar a parte superior do tronco sem acompanhar com a porção inferior. No caso de esportes que exigem esses movimentos, é importante uma preparaçao gradual. Na situação frequente de entrar no carro, abra a porta e entre de costas. Sente-se no banco com as pernas para fora e os joelhos dobrados. Com a mão apoiada no banco, vire o corpo devagar enquanto move as pernas para dentro. Ao descer, inverta o movimento, usando o braço do lado da rua para se apoiar ao virar.

Se você vive...
CARREGANDO PESO ALÉM DA CONTA

O DRAMA: seja na academia ou na hora de mudar de lugar a poltrona da sala, quem levanta muito peso deve ficar atento ao impacto sobre as costas e as possíveis .esões decorrentes tanto da sobrecarga como do movimento executado de forma errada. Se os dois estiverem combinados, então é problema na certa. "Quem se exercita demais e ultrapassa seus limites arrisca a coluna na mesma proporção de quem é sedentário", afirma o ortopedista Andre Pedrinelli.

Se você realiza atividades repetitivas carregando objetos pesados, a tendência é que escolha apenas um lado do corpo para suportar o peso (geralmente um dos ombros), criando desequilíbrios musculares que também po dem estar na raiz das dores e lesões na coluna. Essa falta de ba.anço entre os dois .ados do corpo aflige também quem costuma carregar bolsas pesadas em um ombro só.
AS CONSEQUÊNCIAS: a compressão gerada pela sobrecarga pode ter efeitos agudos, traumáticos, que frequentemente geram distensão muscular ou entorse de ligamentos, causando rigidez e dor local. Os efeitos podem ainda ser cumulativos, crônicos, acelerando problemas degenerativos como artrose e hérnia de disco.
PARA PREVENIR: alongue e traba.he a resistência de toda a musculatura de forma .nte gral, para mantê-la equilibrada. Ao pegar um objeto no chão, não dobre a cintura. Agache-se e use a força das pernas e dos quadris, mantendo a coluna o mais vertical possível. Não olhe para o chão e segure a carga o mais próximo possível do corpo, com os cotovelos encostados no tronco. Nunca se vire enquanto estiver subindo. MH

MAS E SE A DOR CHEGAR?

Nem todo problema de coluna manifesta dor logo de cara; em outros casos, as dores são crônicas, sentidas por meses. Os tratamentos variam de acordo com cada caso. A boa notícia é que apenas de 5% a 10% dos casos exigem cirurgia. "Embora ainda sejam caras, há cirurgias de hérnia feitas com anestesia local e rápida recuperação do paciente", diz o ortopedista e traumatologista Pil Sun Choi, presidente do Comitê de Cirurgia Minimamente Invasiva da Sociedade Brasileira de Coluna. Entre os tratamentos não-cirúrgicos, confira algumas abordagens para aliviar as dores e tratar problemas comuns relacionados à má postura.

>> **FRIO E CALOR** Compressas geladas devem ser aplicadas logo após a .esão para a ivia.a dor e prevenir inchaço. Após 48 horas, usa-se calor para re.axar o músculo dolorido e estimular a circulação sanguínea .oca.

>> **MASSAGEM TERAPÊUTICA** Alivia dores crônicas e proporc ona melhores efeitos quando combinada com exercícios e reeducação postural.

>> **TERAPIAS COMPLEMENTARES** A quiropraxia se vale da man pulação das articulações para ajustar a coluna, al viando a dor e corrigindo a postura. Já a acupuntura, técnica chinesa das agulhas, atua diretamente no a ivio de dores agudas ou crônicas.

>> **REPOUSO** O descanso é necessário em caso de dores fortes causadas sobretudo por excesso de tempo sentado ou em pé. Deitado de lado, apóie um travesseiro entre os joelhos e outro no pescoço, mantendo a cabeça alinhada à coluna. Deitado de costas, coloque um travesseiro embaixo dos joelhos. Isso amenza as forças que as posições sentada e em pé impuseram sobre os d scos, ligamentos e músculos da coluna.

>> **IMOBILIZAÇÃO OU RESTRIÇÃO DE MOVIMENTOS** Coletes e outros instrumentos ortoped cos são usados para evitar danos maiores às estruturas da co una durante o processo de regeneração.

CHECK-LIST

Recorte a lista e leve na hora das compras. Ela vai garantir que sua casa esteja sempre bem equipada.

COZINHA

- ☐ 18 copos (6 para água, 6 para cerveja, 6 para uísque)
- ☐ 2 jarras (água e suco)
- ☐ 1 chaleira
- ☐ 1 leiteira
- ☐ 1 galheteiro
- ☐ 1 moedor de pimenta
- ☐ 1 açucareiro
- ☐ 1 jogo de fôrmas
- ☐ 12 recipientes plásticos com tampa tupper wear (6 pequenos, 3 médios e 3 grandes)
- ☐ 1 cafeteira
- ☐ 1 liquidificador
- ☐ 1 grill elétrico
- ☐ 1 micro-ondas
- ☐ 1 saca-rolha
- ☐ 1 balde para gelo
- ☐ 2 peneiras (1 grande e 1 pequena)
- ☐ 1 aparelho de jantar chá/café de 42 peças
- ☐ 1 jogo de panelas (6 peças + panela de pressão)
- ☐ 1 jogo de travessas
- ☐ 1 faqueiro (42 peças)
- ☐ 2 colheres de silicone
- ☐ 2 tábuas de corte de vidro
- ☐ 1 pacote de guardanapos
- ☐ 1 esponja
- ☐ 1 detergente
- ☐ 1 jogo americano (6 peças)
- ☐ 4 panos de prato

QUARTO

- ☐ 2 jogos de lençóis
- ☐ 1 edredom
- ☐ 1 manta ou cobertor*
- ☐ 2 travesseiros
- ☐ 2 almofadas
- ☐ 1 ar-condicionado ou ventilador
- ☐ 1 aquecedor portátil

*Se você mora no Sul, precisará de mais...

Morar sozinho não é mole. Num único dia, a coisa pode virar uma zona! Aqui você encontra um guia para deixar o bunker pronto para a guerra

Por **Bruno Favoretto**

Resolveu cortar o cordão umbilical e sair da casa da mamãe? Seu casamento naufragou? Se você se enquadra em um desses casos, vai precisar montar um lar e recomeçar a vida. E, claro, ter uma faxineira. "Procure escolher uma com experiência em residências de homens sozinhos. Ela terá melhor noção do tamanho da lista do supermercado e vai entender o ritmo de sua vida", sugere Eliana de Oliveira, supervisora de seleção da Prendas Domésticas, agência especializada em diaristas, de São Paulo. Fizemos isto: conversamos com três profissionais (veja na pág. 111) que indicaram o essencial nos cômodos da casa para que sua vida funcione bem nessa nova fase.

Área de serviço ✓

Você sabia que o alvejante sem cloro é essencial para limpar colarinhos e punhos das camisas? Além de manchar as roupas, o cloro penetra nas fibras do tecido e corrói a peça. Prefira alvejantes à base de peróxido: eles são a garantia que sua camisa de estimação estará muito bem cuidada.

DICA DA DIARISTA

"Os armários e as prateleiras devem ser limpos com álcool e pano seco. Se as superfícies são envernizadas, passe cera incolor e lustre com flanela."

Cozinha ✓

Prefira itens de tons neutros, pratos brancos e copos transparentes, que combinam facilmente com jogos americanos. Os eletrodomésticos são por sua conta, mas, para que o acaso não o surpreenda, não deixe faltar nada da lista ao lado. E tenha sempre um destes de reserva: detergente, pacote de guardanapos e esponja para louça.

DICA DA DIARISTA: **Geladeira com cheiro ruim? Veja se não há restos de comida. Se não for o caso, coloque no fundo da gaveta de verduras dois pedaços de carvão vegetal (desses para churrasco), que absorvem os odores. É tiro e queda.** >>

Cada macaco no seu galho

do SOLTEIRO
DICA DA DIARISTA
"Se sua camisa manchar de gordura, pingue detergente neutro no local. Coloque um pano branco sobre a mancha e passe o ferro por cima do pano por dois minutos"

BANHEIRO

Ambiente

- ☐ 3 toalhas de rosto
- ☐ 3 toalhas de banho
- ☐ 2 jogos de tapetes
- ☐ 8 rolos de papel higiênico
- ☐ 1 escova sanitária

Pia

- ☐ 2 xampus
- ☐ 1 porta-xampu
- ☐ 2 pastas de dentes
- ☐ 1 fio dental
- ☐ 4 sabonetes
- ☐ 1 pacote de algodão
- ☐ 1 pacote de micropore
- ☐ 1 pacote de gaze
- ☐ 1 frasco de cicatrizante
- ☐ 1 pacote de cotonete
- ☐ 2 escovas de dentes
- ☐ 1 porta-sabonete
- ☐ 1 porta-algodão
- ☐ 1 porta-cotonete
- ☐ 1 anti-séptico

ÁREA DE SERVIÇO

- ☐ 4 flanelas
- ☐ 1 álcool em gel
- ☐ 2 vassouras
- ☐ 2 litros de água sanitária
- ☐ 1 litro de alvejante sem cloro
- ☐ 1 amaciante
- ☐ 3 baldes (roupa branca, roupa colorida e limpeza)
- ☐ 1 escovinha para limpar a parede
- ☐ 1 lustra-móveis
- ☐ 1 rodo
- ☐ 1 aspirador
- ☐ 1 ferro de passar
- ☐ 1 caixa de sabão em pó
- ☐ 1 pacote de sabão em pedra
- ☐ 1 tábua de passar
- ☐ 1 pacote de lenços desinfetantes

Banheiro ✓

Duas coisas que jamais podem faltar em casa, além de água: pasta de dentes e papel higiênico. É o fim da linha se estiver em casa sozinho e um mico gigante se sua namorada aparecer por lá. Inclua na lista: fio dental, sabonete e xampu. Tenha sempre em estoque. Quando usar o reserva, reponha

DICA DA DIARISTA: "Para não desperdiçar sabonete dentro do boxe, não o deixe jogado no chão. Compre um recipiente próprio ou use sabonete líquido. O mesmo vale para a pia. As buchas de banho (se você usa uma) têm prazo de validade. Ao menor sinal de mofo, devem ir para o lixo."

Quarto ✓

Este é um dos cômodos que mais merecem atenção, afinal **nenhuma mulher curte dar uns amassos em um abatedouro bagunçado.** Por isso, nada de acumular copos sujos ou cinzeiros fétidos.

DICA DA DIARISTA: "A casa está fedendo gordura e cigarro. Para acabar com o odor, coloque um copo com vinagre no ambiente. O cheiro some rapidinho."

Salvo pelo grill

...equiu em busca de sua privacidade, mas se atrapalhou um pouco no início. "Meu pior momento foi quando manchei uma camiseta que adorava. Eu não tinha idéia de que peças coloridas não são lavadas juntamente ...anches, carnes e até pimentão", diz. Semanalmente, quem cuida da limpeza mais pesada é a faxineira, mas ele também se mexe. "Toda sexta-feira eu dou uma limpada para que o apê fique legal sempre", completa.

Felipe, bom de forno e fogão

Pintou sujeira

Infelizmente, não dá para limpar uma vez só. Fique de olho na frequência adequada.

Limpar os vidros:
uma vez por semana

Trocar a roupa de cama:
a cada sete dias

Trocar a roupa de banho:
a cada sete dias*

Trocar os panos de prato:
a cada dois dias

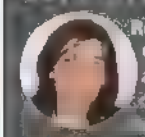
Tirar o pó dos móveis:
semanalmente

Limpar os azulejos:
a cada 15 dias

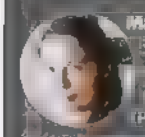
Limpar a capa do fogão:
a cada 15 dias

* Maior frequência no inverno)

Nossas consultoras



Rosangela Gherard, 39 anos, [illegible] elementares e trabalhou por [illegible] do dono de um grande hospital



Marineide Pereira, 30 anos, [illegible] da, saiu de Coimbo de Dentro (Pe) [illegible] de vários solteiros há sete anos

Arilda Mathias [illegible] à [illegible] dela – durante

Valores de São Paulo

DICA DA DIARISTA

"Camiseta velha não serve como pano de chão, pois não absorve nem água nem sujeira (só vale para lavar os vidros)"

Pode vir QUENTE!

Sopas, caldos e cremes... Saiba como deixar sua happy hour mais saudável e combata a ressaca sem esforço

Por Michelle Verones
Fotos Rogério Albuquerq

O PAR PERFEITO PARA UMA DELICIOSA LOURA GELADA: É...? Opa, nem adianta se olhar no espelho, achando que é você, ou bisbilhotar o cardápio daquele boteco velho de guerra, porque a resposta é óbvia. Se é mesmo um expert em happy hour, como acreditamos, deve saber que a pedida para a reunião com os amigos ficar melhor do que de costume é um bom caldinho! De feijão, peixe, verde, palmito, mandioquinha, mocotó, caranguejo.

Não importa o carro-chefe da receita, os *consommés* (em bom francês, pronuncia-se "consomê") são presença obrigatória no ritual mais sagrado da semana. Eles forram o estômago, previnem os males que vêm junto com a ressaca e, de quebra, fazem uma faxina no seu aparelho digestivo, levando para o ralo um bocado de toxinas. E essas beberagens, quando preparadas com os ingredientes certos, também são capazes de evitar o acúmulo de gorduras, que prejudicam o coração e fazem a pança parecer uma pochete.

Mas calma lá. Às vezes, o negócio pode desandar. Basta um ingrediente mais pesado ou a companhia de um petisco mal-afamado (o torresmo e a calabresa, cá entre nós, são um perigo) para um inocente caldinho virar uma bomba calórica e deflagrar problemas digestivos chatos, como a azia e o refluxo. Pois é, degustar essas delícias não é tão simples quanto parece. Por isso a *Men's Health* consultou um time de médicos, nutricionistas e chefs de cozinha para elaborar um verdadeiro manual do *consommé*. Você vai descobrir o momento certo de pedir um caldinho; a temperatura ideal para degustar, as opções mais saudáveis, os ingredientes que fazem milagres pela digestão e várias receitas para esquentar a happy hour caseira.

PRÓS E CONTRAS

> Caldinho de feijão

\+ É rico em ferro e ainda contém uma boa dose de fibras, que regulam o trabalho do intestino.

– "Incrementado com lingüiça e bacon ou acompanhado de torresmo, pode retardar a digestão, principalmente quando ingerido à noite", sugere Vanessa Schmidt.

> Caldo verde

\+ A couve tem vitamina C e potássio, mineral que previne as câimbras.

– A lingüiça utilizada no preparo é rica em gorduras saturadas, que entopem as artérias do coração.

> Caldo de palmito

\+ Fonte de fibras, vitamina C e do complexo B, que fazem bem para pele, cabelo, olhos e nervos.

– "A consistência firme é obtida com creme de leite ou farinha, o que os torna mais calóricos", diz Vanessa Schmidt.

> Caldo de peixe

\+ Tem poucas calorias, baixo teor de gordura e altas concentrações de proteínas, que ajudam na formação da massa muscular.

– Prefira os de sardinha, salmão e atum. São ótimas fontes de ômega 3, que protege a saúde do coração.

Faça em CASA

CALDO DE MANDIOQUINHA COM CAMARÕES E GORGONZOLA

- 500 g de mandioquinha
- 1 tablete de caldo de galinha
- 1 litro de água
- 1 dente de alho
- 1 ½ cebola picadinha
- 2 ½ colheres de sopa de azeite
- 100 g de gorgonzola
- 16 camarões médios

Refogue em 2 colheres de azeite o alho, 1 cebola e as mandioquinhas, já cortadas em pedaços. Acrescente a água e o tablete de caldo de galinha e cozinhe em fogo brando até as mandioquinhas ficarem bem macias. (Se precisar, acrescente mais água ao cozimento.) Deixe esfriar um pouco e bata no liquidificador. Em outra panela, refogue em ½ colher de azeite a cebola que sobrou e os camarões (já descascados e temperados com sal e limão). Adicione a mistura do liquidificador, mexa, deixe ferver e desligue o fogo. Coloque o creme nas canequinhas e acrescente o gorgonzola cortado em cubinhos. Rendimento: 4 porções

"Só coloque o gorgonzola na hora de ir para a mesa. O queijo amolece, mas não derrete totalmente", ensina Bahia, cozinheiro do Bar Genial, em São Paulo.

CALDO OU SOPA

Se você ainda não sabe a diferença, aprenda de uma vez: os caldinhos são líquidos extraídos a partir do cozimento de aves, carnes ou hortaliças. Esse preparo é que faz deles uma opção bastante nutritiva. "Na hora da fervura, os nutrientes passam dos alimentos para o líquido, que fica reforçado com vitaminas e minerais", explica a nutricionista Ana Elisa Rinaldi, pesquisadora do Centro de Metabolismo em Exercício e Nutrição da Unesp de Botucatu. Já as sopas são um pouco mais consistentes porque, além do caldo dos alimentos, são acrescidas de arroz, macarrão e farinhas. E aí está o problema. "Por conta dos ingredientes extras, são geralmente mais calóricas. O que faz dos caldos uma melhor opção."

CALIENTE, PERO NO MUCHO

Um caldinho fumegante é a pedida perfeita para aquecer as noites frias. Mas, quando o garçom lhe servir, não mergulhe a colher logo de cara. A temperatura muito elevada – que beira os 70 graus quando o alimento sai do fogo – pode render uma queimadura na língua e sérios problemas digestivos. "O choque térmico agride a mucosa do esôfago e, se a pessoa insistir nesse hábito, com o tempo, pode desenvolver um câncer nessa parte do corpo", alerta o gastroenterologista Dan Waitzberg, professor da Faculdade de Medicina da USP. Nesse caso, espere o caldo esfriar um pouco ou desrespeite as regras de etiqueta e assopre antes de comer. Discretamente, por favor!

VÁ DEEEEVAAAGAR...

Diz o ditado que cautela e caldo de galinha não fazem mal a ninguém. Esse conselho vale para todos os caldinhos. Em excesso vão mandar sua dieta para o espaço. Se for muito gorduroso (bacon, linguiça etc), peça que seja servido sem. Se não for possível, contente-se com uma única rodada ou opte por uma opção light. "Se for à base de legumes, lentilha ou ervilha, a porção pode ser maior e ainda dá para repetir", diz Ana Elisa.

ANTES, DURANTE, DEPOIS

Caldinho cai bem em qualquer hora da noite. Para não ficar embriagado de cara, o ideal é forrar a barriga antes de começar a beber. "Com o estômago cheio, o álcool é digerido mais lentamente e os efeitos são menores", explica o gas-

Faça em CASA

CALDINHO DE FEIJÃO PRETO

- 1/2 kg de feijão preto
- 150 g de linguiça paio cortada em rodelas
- 2 dentes de alho picados
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1/2 kg de costelinhas de porco
- 2 colheres (sopa) de cebola picadinha
- 1/2 xícara de óleo
- Sal e pimenta
- 4 xícaras de torresmos
- 4 pãezinhos cortados em fatias

Cozinhe o feijão com o paio e o alho já dourado no azeite. Depois de cozido, bata no liquidificador o feijão com o paio e a água do cozimento. Acrescente sal e reserve.

Tempere as costelinhas de porco com a cebola, pimenta e sal a gosto. Frite no óleo bem quente até ficarem tostadas.

Para preparar os torresmos, corte em cubinhos 2 kg de barriga de porco, salgue e frite em óleo bem quente até dourarem. Retire do óleo, escorra e deixe esfriar por 30 minutos. Utilizando uma cesta, leve os torresmos novamente a uma panela com óleo aquecido (não reutilize a gordura anterior) e borrife com vinagre para ficarem crocantes. Retire e escorra.

Coloque o caldinho quente em canecas, acrescente uma costelinha para cada porção. Sirva com torresmos e fatias de pão francês. Rendimento: 8 porções

"O segredo é bater, no liquidificador, o feijão com as carnes. Assim, o caldo fica mais saboroso e consistente", revela Elenice Altman, coordenadora gastronômica do Bar Genésio, em São Paulo.

Faça em CASA

CALDO DE BATATA

- ½ kg de batata rosa
- 1 colher (sobremesa) de caldo de galinha
- 1 cebola média picada
- 1 litro de água
- sal a gosto

Cozinhe as batatas em água e sal. Peneire, espere esfriar um pouco e bata no liquidificador com o caldo de galinha e a cebola refogada do azeite. Cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre até ficar com a consistência cremosa. Rendimento: 2 porções.

"Use a batata rosa, que deixa a consistência do caldo mais cremosa", sugere o chef Luis Paiva, da Cervejaria Devassa, em São Paulo.

enterologista Ricardo Corrêa Barbuti, do hospital das Clínicas de São Paulo. Durante a tada ou no final, é importante escolher uma pção leve, livre de gordura, sugere a nutricionista Vanessa Schmidt, da Nutrifit – Consultoria em Nutrição e Bem-Estar, em São Paulo.

XO, TOXINAS

m caldinho de legumes, preparado com ingredientes frescos e variados, vale como uma njeção de vitaminas e minerais. Além disso, as hortaliças são ricas em fibras, que ajudam a regular o aparelho digestivo, limpam o organismo dos radicais livres, que absorvemos por aí (no ar poluído ou nos alimentos) e que, entre outras coisas, podem acelerar o envelhecimento. Para potencializar os benefícios, experimente adicionar um pouco de azeite extra-virgem. "É uma gordura do bem, que ajuda a limpar as artérias e elevar as taxas do HDL, o bom colesterol", diz Helena Novaretti. Só não exagere. Uma colher de sopa tem 72 calorias.

MÁ COMPANHIA

Se você anda naquela fase de economizar calorias para perder a barriga do chopp, dispense os acompanhamentos. O conselho vale para a torrada de alho, o pão italiano, o queijo provolone e o que mais o garçom deixar na sua frente. "Além de calóricas, opções como a calabresa e o torresmo são inimigas do coração, porque aumentam o LDL, o mau colesterol", explica Helena Novaretti, nutricionista da Universidade Federal de São Paulo.

PREVINA A RESSACA

O caldinho de feijão, todo mundo sabe, é o favorito da turma da happy hour. Se você *já é fã*, eis outro ótimo motivo para pedir sempre que der vontade. Ele previne a dor de estômago e de cabeça, que dão as caras se você enfiar o pé na jaca – o que *não* significa que está liberado. "O feijão tem alta concentração de amido, que funciona como o açúcar: mantém as taxas de glicose equilibradas e diminui os sintomas da ressaca", diz Ricardo Barbuti. MH

BLINDE SEU ESTÔMAGO

Alguns caldos, principalmente os mais ácidos, gordurosos e picantes, podem acabar com a noitada de quem sofre de problemas digestivos, como a azia e a má digestão. Veja o que fazer para driblar esses inconvenientes.

>> Pão e água
Essa dupla diminui a agressão ao estômago causada pela ingestão de caldinhos muito condimentados e, de quebra, ainda ameniza os efeitos do álcool no estômago. A dica do médico Dan Weitzberg é beliscar duas torradas e intercalar as cervas com copos de água. "Isso vai manter o aparelho digestivo protegido", diz ele. Se estiver de regime, aposte no pão integral.

>> Não deslize na gordura
Caldinhos à base de linguiça, bacon e outros alimentos gordurosos causam uma espécie de curto-circuito na válvula que separa o esôfago do estômago, que fica mais relaxada. Isso pode retardar a digestão e deflagrar o famoso refluxo. "Excesso de sal, alho, cebola e pimenta causa o mesmo efeito e pode irritar a mucosa estomacal", diz Ricardo Barbuti.

>> Gases sob controle
Quem não é acostumado a comer feijão todo santo dia precisa maneirar nos caldinhos à base dessa leguminosa. Do contrário, a barriga corre o sério risco de ficar inflada. E, se a porção vier acompanhada de couve, passe longe. "Quem tem tendência a gases deve evitar esses alimentos", sugere Ana Elisa.

A fila anda

Não empurre o fim com a barriga, saiba dar um pé na bunda com classe e dignidade. Você pode...

Por **Mariliz Pereira Jorge**

"Qualquer coisa que uma mulher faça que não seja sumir, não vale", me disse o advogado André Galvão. "É um saco ter que dizer que não dá mais. Nem sempre elas aceitam sua decisão. Então, prefiro ir me afastando e ver se ela desencana, se me esquece." Sim, nós sabemos que vocês preferem que a gente caia no buraco do metrô ou que seja abduzida por um ET. Mas se vocês *conseguem* dar conta de ir à luta e usar todos os controles remotos, sem ler os manuais, não deveria ser tão difícil dizer com todas as letras: deu!

Dá *trabalho? Claro!* Talvez você tenha que se esforçar mais para mandá-la passear do que quando queria levá-la *para* a cama. E ainda tenha que agüentar todos os chororôs, as chantagens e ficar com a pecha de filho-da-p... "Os homens têm dificuldade de terminar

qualquer relacionamento porque têm a intuitiva certeza de que vão ser considerados uns filhos de mães de passado duvidoso. E temem isso. E têm razão. Nunca vi uma mulher que dissesse 'Ele teve todos os motivos para romper'", diz o psicanalista Francisco Daudt, autor de *O Amor Companheiro* (Ed. Sextante, 160 págs.).

A dura realidade é que ninguém que toma um pé na bunda vai admitir que o outro tinha razões para fazer isso. Mesmo que sua garota o tenha traído ou que vivesse em TPM 365 dias por ano, ela não vai ficar feliz se você cair fora. Então, meu caro, com ou sem motivos claros, se você não está feliz, dê um basta a essa situação sem ficar enrolando.

"É inconsciente, mas acontece. Para o homem interessa ter um relacionamento sem compromisso. Tudo o que tem a perder é um monte de espermatozóides", analisa o psicólogo Ailton Amélio da Silva, autor do livro *Para Viver Um Grande Amor* (Ed. Gente, 168 págs.). Por isso ele topa ficar com uma mulher que no fundo não namoraria nem casaria. E ele sabe disso o tempo todo. Levar de qualquer jeito é mais cômodo do que terminar. "Você talvez ouça que não é pelo fato de ter se separado, mas pela forma como se separou. Não se iluda. O problema dela é com o fato. Não há boa saída, pode desistir. Só existe saída, e ponto", diz Daudt. Então se quer diminuir as chances de ser mal classificado, tente fazer a coisa de forma simples. Não suma e não invente desculpas. Vá direto ao ponto. E anote aí: além dos espermatozóides, você está perdendo tempo e a possibilidade de encontrar alguém para ser feliz. >>

NÃO FAÇA

SEM MEIAS-PALAVRAS OU ESTRATÉGIAS FURADAS. SE CHEGOU À CONCLUSÃO DE QUE ELA NÃO É A GAROTA QUE VOCÊ QUER, VÁ DIRETO AO PONTO. VEJA O QUE NÃO FAZER PARA SEU BEM – E PARA O DELA TAMBÉM

DAR DESCULPAS ESFARRAPADAS

Na segunda, você inventa uma happy com os caras do trabalho, na terça, jantar na casa de sua mãe (sem convidá-la); na quarta, vai assistir ao *futebol com os amigos, na quinta*, reunião da turma do colégio; na sexta, vai dormir cedo para acordar cedo no sábado... Para ir jogar tênis no clube, antes da feijoada à tarde com os amigos... Aqueles com quem você assistiu ao futebol na quarta. Não, ela não é trouxa e já deve ter se tocado. Mas, se ela não é trouxa, por que você precisa bancar o idiota e não diz que essa história já era?

INCORPORAR O CAFAJESTE

Trair e deixar pistas da escorregada de propósito para provocar briga e o fim do namoro é golpe baixo. Mesmo que você não esteja mais se importando em esconder que ela não é mais titular, fazer a substituição sem ter dado o cartão vermelho é coisa de perna-de-pau. E, na boa, e a pode nem mesmo se importar e também estar jogando num campo adversário. Sinais dos tempos. "Socialmente sempre foi mais aceito que os homens tivessem outras relações. Hoje a mulher perdoa não só por isso, mas porque têm tantas relações extraconjugais quanto os homens", diz a psicanalista e sexóloga Regina Navarro Lins, autora de *A Cama na Varanda* (Ed. Best Seller, 434 págs.). Ou seja, mesmo que você não queira, ela pode continuar se considerando sua namorada.

DAR A DERRADEIRA

Se você já resolveu que não quer mais, nem pense em terminar na cama, no sofá ou na bancada do banheiro. Nada pior do que levar o cartão vermelho depois de ter marcado um golaço. Se o sexo *continua bom, ela vai achar que o* relacionamento também. Vocês, homens, conseguem separar, sim, uma coisa da outra. As mulheres romantizam tudo. Para e as, se há tesão, há amor. Então, é crueldade querer guardar de lembrança a ultima transa. Exatamente o que ela vai querer esquecer.

NAUFRAGAR EM COMPROMISSOS

Afundar no trabalho não é um jeito muito eficaz de tentar dizer que as coisas não vão bem. Assim como você, a sua garota pode também ter uma vida cheia de compromissos e não vai captar a mensagem de que você prefere fazer hora extra a estar com ela. E não é justo deixar a coitada *de castigo no sofá no fim de semana* lhe fazendo companhia porque você está esgotado, estressado e mal-humorado – pela própria falta de atitude. Não perca seu precioso tempo nem o dela.

TOMAR CHÁ DE SUMIÇO

Jogar menos, não responder os e-mails, ignorar o chamado no MSN, sumir nos finais de semana, não *atender o celular... Você pode até* querer que ela entenda o recado – com o perdão da brincadeira – de que você não está mais nem aí, literalmente. Mas, se quer mesmo terminar, não haja como um moleque. É uma estratégia para ver quanto o elástico estica sem apertar a garganta dele.

DIZER: "NÃO É VOCÊ, SOU EU"

Esse papo de que "você é linda, inteligente, perfeita, o problema sou eu" é conversa para boi dormir. Na boa, se você está mal no trabalho, a grana está curta e o time está perdendo, por que mesmo vai querer também dispensar essa garota? Sim, você pode elogiar, mas *assuma que, apesar de ela ser tão* fantástica – sim, nós já sabemos que você não se importa mais –, você não quer mais continuar essa história. "É um chavão insuportável que não vai resolver absolutamente nada", diz o psicanalista Francisco Daudt. "Pior, é um jeito de assumir sua condição de filho-da-p... antecipadamente."

DIZER: "VOCÊ NÃO ME ENTENDE"

Bem, agora a culpada é ela? Você faz tudo virar um drama, que vira uma discussão, que pode acabar com ela se enchendo... Bingo! Pode ser exatamente o seu objetivo. Mas você acha mesmo justo fazer com que ela se sinta culpada por uma coisa que você já sabe que não quer mais? Tenha coragem e tome atitude.

“Cinco anos de namoro, ele some por uma semana e quando aparece me pede um tempo. Não aceitei e terminei. E descobri que já estava com outra. Ele poderia simplesmente ter dito que não queria mais.”

CARLA COLMANETTI, administradora de empresas

PEDIR UM TEMPO

Se quer mandar o recado de que o gato *subiu* no telhado, esqueça. As mulheres, principalmente em se tratando de amor, só entendem e enxergam o que querem. E, se não tem certeza se quer terminar, converse e tente salvar a relação. *Mas*, se está usando isso como estratégia para ver se ela se manca e toma uma atitude, pode esperar sentado. “É um eufemismo para dizer que não quer mais. Mas tudo que é ambíguo não *funciona*. A mulher fica em dúvida e analisa cada palavra, cada gesto e interpreta como quer”, diz Amélio.

FICAR CHATO

Reclama que os amigos *dela* são infantis, que a minissaia está indecente, que a mãe dela é uma intrometida, que ela está com celulite, fala (bem) da ex-namorada, fica horas jogando videogame... *Bem*, VOCÊ merece um pé na bunda. Mas, cá entre nós, não é mais fácil apenas dizer “não quero mais”?

FAÇA A COISA CERTA

ESCOLHA A HORA E AS PALAVRAS CERTAS, MAS NÃO ESPERE NEM MAIS UM DIA PARA TERMINAR ESSE RELACIONAMENTO

SEJA SINCERO...

Diga: “Não quero mais” ou “Não está dando certo” ou “O amor acabou”. *Não ponha* a culpa no trabalho, na fome mundial ou no time que foi parar na série B. Qualquer coisa que você diga que não tenha a ver exclusivamente com seus sentimentos e planos em *relação a ela* vai deixar margem para que a garota pense que é uma fase e que vai passar. Sim, passou: passou o amor. Seja simples e direto. “O que quer que você diga, não é o que ela quer ouvir. Então economize”, diz Francisco Daudt.

...E DIPLOMÁTICO

Não precisa agir como um ogro. O amor acabou, mas vocês já se divertiram um bocado, *juntos*. A não ser que ela tenha pisado feio na bola – transou com seu melhor amigo, por exemplo –, seja carinhoso nessa última conversa. Diga o quanto foi bom enquanto vocês estavam *juntos* e que infelizmente as coisas já não são mais como no início. Não precisa dizer “eu nunca te amei” ou “não sinto mais tesão”. “Seja eficaz, sem causar danos desnecessários”, aconselha Ailton Amélio.

TENHA CERTEZA DO QUE QUER

O relacionamento esfriou, caiu na mesmice, o tesão diminuiu? Bem, acontece nas melhores *famílias*. Mas o quanto isso é culpa de ela e qual a sua parcela em não fazer nada para chacoalhar essa história? “O problema é que os casais deixam a coisa chegar ao ponto extremo de não se suportarem mais, quando já não dá mais tempo de reformular a relação. Ninguém é obrigado a ir ao cinema todo sábado. Muitas vezes não há nada de errado com a *pessoa*, mas com o relacionamento, e aí não adianta mudar de parceiro”, diz a psicanalista e sexóloga Regina Navarro Lins.

TERMINE CARA A CARA

Mesmo que vocês tenham se conhecido virtualmente, é o cúmulo da covardia terminar por telefone, e-mails, SMS ou MSN. Encare o problema – no *caso* a ainda namorada. Não interessa se a garota mora no mesmo bairro, do outro lado da cidade, do outro lado do país ou do outro lado do mundo. Sim, dá trabalho!

ESCOLHA O MOMENTO CERTO

Quase sempre o homem empurra tanto o final com a barriga que a bomba acaba explodindo perto de ocasiões *especiais*, quando é natural que haja uma maior aproximação. Se a relação vai mal, é nessa hora que fica evidente o descompasso. “Vai além das forças de qualquer um fazer de conta que está tudo bem”, *diz* Ailton Amélio. Então não vale colocar o ponto final no aniversário, no Dia dos Namorados, Natal, Ano-Novo... Uma relação não termina de uma hora para outra. Se quer terminar, fique de *olho* no calendário. “Perto de datas como essas fica difícil dissimular, ser romântico, comprar presente. E deixar para depois é ainda mais desonesto”, diz o especialista Ailton Amélio. >>

Uma hora passa...

> **"Prefiro que terminem comigo. O homem toma o pé, cai, levanta e parte para a próxima. A mulher fica mais tempo na lona. E ver mulher chorar dói."**
>
> PAULO EDUARDO RIBEIRO, *empresário*

NÃO CAIA EM ARMADILHAS

TUDO RESOLVIDO? MAIS OU MENOS. VOCÊ PODE TER UM CERTO TRABALHO, SE SUA EX ESTIVER CONVENCIDA DE QUE VOCÊ SE PRECIPITOU E QUE VAI MUDAR DE *IDÉIA*. FIQUE ESPERTO E NÃO ENTRE NESSAS FURADAS

A SUICIDA

É verdade que tem gente que fica tão triste que acha que vai morrer, mas passa. Se a sua namorada não tinha problemas emocionais, como depressão, ela vai encharcar o travesseiro durante um bom tempo, perder alguns quilos, se sentir rejeitada, mas depois de umas semaninhas vai renascer como uma fênix das cinzas e logo vai estar mais bonita do que nunca dando mole por aí.

A CHORONA

Mulheres choram até no *final* do *Jornal Nacional*. É claro que ela vai chorar e você não precisa ficar insensível. Mas tudo tem limite. Uma semana de choramingos é o que você tem que aguentar. Mais do que isso, acaba virando refém e vai se ver atendendo telefonemas dela no meio do trabalho, no bar, na balada ou na cama de outra. Até que não aguenta de remorso e volta correndo. Nem você nem ela – a chorona – precisam de uma relação baseada em pena.

A GREVISTA

Pense assim: bom para ela que vai ficar mais magra, arranjar outro namorado e largar do seu pé rápido. Tristeza pode mandar a fome embora e ela nem deve estar fazendo muito esforço para ficar longe do chocolate. Há registros de gente que ficou 200 dias sem comer. Não vai demorar nem a metade do tempo para ela esquecer você. Se ela levar essa história *a sério*, ligue para os amigos ou para a família dela, mande uma ambulância, mas não entre nesse jogo.

A CHANTAGISTA

Ela pode dizer que está doente ou ameaçar contar ao seu chefe que você passou o dia vendo sessão da tarde quando disse que tinha tido uma infecção intestinal. Ou pior, falar que você é ruim de cama ou que é desprovido de dotes. Não ceda. Ela pode até radiante, mas vai desistir mais cedo ou mais tarde quando perceber que *você* está mesmo decidido. "Se você ceder, vai se arrepender, terminar de novo e ela vai fazer cada vez mais e pior. Não vale a pena", alerta o psicanalista Ailton Amélio.

A MUY AMIGA

Se os seus *amigos* se tornaram amigos dela, não dá para pedir que todo mundo dê um gelo. Vai depender mais de você. Mude de ambiente. Dê um tempo dos bares e restaurantes que costuma freqüentar, troque de academia, prefira sair com o pessoal do trabalho. Com o tempo, ela vai perceber que alguns programas, alguns lugares e algumas pessoas não fazem mais sentido se o namoro acabou.

A MULHER-CARRAPATO

Ela detestava aquele boteco xexelento onde você almoça todos os sábados com os amigos. Agora não sai de lá com as companhias. Descobre todas as festas que você vai, vasculha seu Orkut, manda torpedos, te chama no MSN... Que cansaço! Isso se ela não transformar sua vida num caos. "Shakespeare disse 'O inferno não conhece a ira qual a de uma *mulher* desprezada'", diz Francisco Daudt. Bem, nesse caso, radicalize. Se não foi por bem, que seja por mal. Bloqueie a fofa em todos os canais online e ignore na medida do possível, a presença dela quando vocês dois toparem por aí. Com sorte, ela logo pára de infernizar sua vida.

A INFORMANTE

Você devia erguer as mãos para o céu se sua mãe e a ex se davam bem. Ao menos tem certeza de que não é por essa razão que o relacionamento foi por água abaixo. Não precisa exigir que elas não se falem mais. O que precisa ficar claro para sua mãe é que, sim, a "fulana" é ótima pessoa, mas não serve para você. E que ela não tem o direito de ficar dando informações sobre sua vida, onde anda ou com quem sai. O mesmo recado vale para a fofa.

A ANFITRIÃ

Vida nova, baladas novas, garotas novas, tudo novo. E, então, você se vê indo para casa às 3 da manhã sozinho, com a cabeça cheia de bebida e bate aquela saudade. Natural. Não é à toa que vocês estavam juntos. E, *maldito* celular, você liga – ou ela liga –, e aí vão vocês acabar com essa carência. Não se engane. Na manhã seguinte tudo continua igual, os mesmos problemas ou insatisfações que levaram ao fim. Ceder a esse tipo de tentação é como deixar para começar *a dieta* na segunda. A única pessoa a quem você está enganando é você mesmo. "Faz muito mal ao ex-parceiro, reabre uma ferida que já podia estar cicatrizando porque reacende a esperança e você vai ter que lidar com o problema de novo", diz Ailton Amélio. MH

Acertar o horário do exercício com o relógio biológico melhora, e muito, a qualidade e o rendimento do treino

Por **Isabela Mena**

A não ser que você seja um atleta de alta performance e esteja treinando duro para Pequim, o melhor horário para sua prática esportiva é você quem escolhe. Simples, assim, não fosse um detalhe, chamado trabalho, que leva uns a treinar bem cedo, quando tudo o que precisavam era de mais sono e outros a deixar a happy hour, o sofá e até a cama pela malhação. Sem contar os que têm de trocar o almoço pela academia. Na vida moderna, são os compromissos sociais que regem quando e onde você faz atividade física. Mas não deveria ser assim.

Cada pessoa – e isso é determinado geneticamente – tem seu próprio ritmo biológico, que pode ser matutino e vespertino (moderado e extremo) ou indiferente. De acordo com Marco Túlio de Mello, chefe da disciplina de medicina e biologia do sono, da Unifesp (Universidade Federal de São Paulo), o tipo indiferente, o matutino e vespertino moderados correspondem a 75% dos casos. "São mais flexíveis, se adaptam com mais facilidade às condições externas e à vida moderna."

O matutino extremo, como o próprio nome diz, rende mais durante a manhã e é capaz de acordar muito cedo, bem disposto, sem a ajuda do despertador e sem ficar com sono. "A pessoa acordada pilhada, o ciclo biológico dela é esquematizado de forma que ela fica ativa pela manhã", diz Keila Elizabeth Fontana, fisiologista do exercício e doutora em ciências da saúde da UnB (Universidade de Brasília). "Já o vespertino extremo mal consegue raciocinar logo que acorda." >>

MESMO QUE ESTATISTICAMENTE AS CHANCES DE SE ADAPTAR BEM SEJAM GRANDES, alguns dias de observação e auto-análise, para descobrir exatamente qual seu *perfil*, não vão tirar pedaço - e não dá para dizer o mesmo de exercício malfeito. De extrema importância, essa é a primeira preocupação que se deve ter antes de começar um treinamento.

O fisiologista do Cemafe (Centro de Medicina da Atividade Física e do Esporte), da Unifesp, Turíbio Leite Barros Neto, concorda que a escolha do horário do exercício tem de priorizar a disposição física. Segundo o fisiologista, o organismo funciona de acordo com ciclos circadianos, oscilações diárias de vários indicadores orgânicos, entre os quais a própria disposição física. "A natureza tem a sabedoria de dar ao indivíduo a percepção subjetiva de qual seu melhor momento", diz Neto. Mas há testes que definem com mais exatidão se é só preguiça mesmo ou o seu corpo reclama com razão quando você insiste em acordar mais cedo para ir correr no parque. Aqui damos a descrição de cada tipo físico, que mostra se você deve pular da cama ou sacrificar a *happy hour* para suar a camisa.

Todos os profissionais entrevistados para esta reportagem, de pesquisadores e nutricionistas a médicos e professores, são unânimes em afirmar que o melhor horário do dia para se fazer exercício é aquele em que a pessoa se sente bem. Mas, dentro de suas especialidades, eles dão dicas e recomendações que podem deixar a malhação mais eficaz. O fim do treinamento errado está com os dias, as horas e os minutos contados.

Qual é a sua hora?

Não é à toa que você se sente com mais ou menos gás dependendo da hora do dia. Essa organização temporal, estudada por meio da cronobiologia, nos dá uma boa noção de como funcionamos em atividades prosaicas, como comer, dormir e, claro, fazer exercício. E também ajuda a definir o cronotipo de cada um. Ou seja, o horário que estamos mais alertas e em melhor forma.

"Tanto a atividade física como a alimentação podem atuar como sincronizadores dos nossos ritmos biológicos, daí a noção de que horários regulares para atividade física e alimentação tendem a manter o organismo em bom estado de sincronização interna (hormônios, sono etc.) e externa (vida social, por exemplo)", diz Luiz Menna-Barreto, do Grupo Multidisciplinar de Desenvolvimento e Ritmos Biológicos da Universidade de São Paulo.

Ao escolher a hora certa malhar, você só tem a ganhar porque o corpo vai funcionar com carga total. Você perceberá melhora na agilidade, na habilidade, no equilíbrio, na técnica e, conseqüentemente, reduzir as lesões.

Descubra o horário em que você funciona melhor*

1 Matutino extremo
Acorda entre 5h e 6h30 espontaneamente, dorme entre 20 e 21h. Não depende em nada do despertador, acorda muito fácil de manhã, sente-se muito alerta, em plena forma e com muito apetite na primeira meia hora depois de acordar. Nunca dorme tarde, mesmo que não tenha compromisso no outro dia, e sente-se muito cansado se vai deitar perto das 23h. Acorda cedo, sem sono, mesmo que tenha ido dormir tarde.

2 Matutino moderado
Hora mais confortável para acordar: entre 6h31 e 7h45; para dormir: entre 21h01 e 22h15. Não depende muito do despertador, acorda razoavelmente fácil, sente-se razoavelmente em forma e alerta e tem apetite bom na primeira meia hora. Dorme no máximo uma hora mais tarde do que o normal se não precisa acordar cedo, sente-se razoavelmente cansado se dorme depois das 23h. Acorda na hora normal, mas com sono, se tiver ido para a cama mais tarde.

3 Vespertino moderado
Adoraria acordar todos os dias entre 9h46 e 11h, e ir para a cama entre 0h31 e 01h45. Depende razoavelmente do despertador e não acha muito fácil acordar cedo. Sente-se um pouco cansado, não muito alerta e sem muito apetite na primeira meia hora depois de acordar. Dorme entre uma e duas horas mais tarde do que o habitual se não tiver compromisso no dia seguinte, e se sente um pouco cansado se for deitar depois das 23h. Acorda na hora normal, mas dormiria novamente, se for para a cama mais tarde. O horário em que atinge o melhor momento de bem-estar é entre 17h01 e 22h.

4 Vespertino extremo
Adoraria acordar entre 11h01 e 12h e ir para a cama entre 1h46 e 3h. Depende do despertador e tem muita dificuldade para acordar cedo. Sente-se cansado, nada alerta e sem apetite na primeira meia hora. Dorme mais do que duas horas mais tarde se não precisa acordar cedo, e não se sente cansado se deitar depois das 23h. Acorda mais tarde do que de costume se for para a cama mais tarde. Atinge o melhor momento de bem-estar entre 22h01 e 5h.

5 Indiferente
Consegue se adequar às mudanças de horário facilmente. Sente-se em plena forma, bem disposto a qualquer hora.

Não perca o sono

Dormir e malhar pode ser um dilema para algumas pessoas. Umas têm insônia se treinam à noite, outras dormem mal e (sem se dar conta disso) perdem a capacidade física de manhã. Mas sono e exercício, menos do que um paradoxo, é um jogo de causa e efeito – este último, na maioria dos casos, benéfico para a saúde.

Dentro do grupo dos vespertinos é comum encontrar pessoas que treinam a partir das 18h e, ainda assim, dormem como crianças. Isso não apenas por suas características endógenas, mas porque estão acostumadas e, provavelmente, dão ao menos duas horas de intervalo entre o fim da atividade e a ida para a cama.

O ideal, de acordo com Marco Túlio de Mello, chefe da disciplina de medicina e biologia do sono, da Unifesp, é esperar pelo menos três horas entre a atividade e o sono, para que o metabolismo, que está mais acelerado e com a temperatura mais alta, volte ao normal. "Isso evita a insônia de início de noite, especialmente em quem nunca fez exercício e pretende começar a fazer." Mas quem funciona bem com a dobradinha malhar e dormir não precisa mudar de hábito. O médico diz que é lenda a história de que simplesmente (e para todo mundo) faz mal. O importante é dormir o suficiente. Sem o sono em dia não há treinamento que resista. Com o corpo cansado, a temperatura abaixa e a disposição vai embora – e o resultado do treino é zero.

Fique mais atento nos meses de invernos

Escolher a hora de malhar nos meses de inverno ganha maior importância porque em dias frios a umidade relativa do ar está baixa. Quem faz atividade ao ar livre deve evitar se exercitar das 10 às 15 horas, intervalo que conjuga baixa umidade, sol e elevação da temperatura. Além da poluição, no caso de grandes cidades.

Segundo Keila Elizabeth Fontana, fisiologista do exercício e doutora em ciências da saúde da UnB (Universidade de Brasília), nesse tipo de condição o esportista fica duas vezes mais cansado do que o normal e a atividade física mais pesada e desgastante. "Além de comprometer o padrão fisiológico, a recuperação é mais demorada e o treino não rende." Isso quando não há desidratação, sangramento no nariz e desmaio. Se não der para mudar o horário ou substituir a modalidade de treino por outra indoor, pegue leve. E, o mais importante, capriche na hidratação, já que a perda hídrica é maior. >>

*Esses são horários de referência e há, portanto, variações para cada pessoa. As informações foram adaptadas a partir do questionário de Horne & Ostberg e utilizado como instrumento para a avaliação do cronotipo pelo pesquisador Marco Tulio de Mello, do Instituto do Sono, da Unifesp.

A exceção da regra

Atletas de alta performance, como os que estão prestes a disputar uma medalha em Pequim, têm, sim, períodos de treino regulados pelo *desempenho biológico*.

Tanto em relação ao horário do dia como em relação ao fuso e à hora da competição. O primeiro caso *tem a ver* com alterações enzimáticas e metabólicas que se alteram em milésimos, frações de segundos e, por isso, fazem sentido apenas em *profissionais de alto nível*.

Treinos aeróbios, por exemplo, são feitos no fim da tarde e início da noite, por causa da curva da temperatura *corporal*, que, mais alta nesse período, propicia melhor rendimento. Já exercícios de alta coordenação, como tiro, arco e flecha, ou de explosão, *curtos*, como levantamento de peso, são feitos logo pela manhã. "Para a maioria isso não faz tanto sentido porque não é necessário ir ao máximo do treinamento", explica Marco Túlio de Mello, chefe da disciplina de medicina e biologia do sono da Unifesp.

O mesmo em relação ao fuso horário. Para alterar o ritmo biológico do competidor e fazer com que funcione de acordo de outro país, muda-se o treinamento de acordo com o ciclo claro/escuro, toma-se até banho de luz. "Dá uma mão-de-obra danada, só compensa para atletas."

Mas vale dica para quem, *mesmo* não sendo profissional, gosta de participar de corridas. Professor de educação física e diretor da academia carioca A+ Body Tech, Amaury Marcello dá uma dica para esses atletas ocasionais. "As corridas de rua são sempre pela manhã, então vale focar o treino nesse horário." MH

A lenda do GH

Se você já ouviu dizer que treinar à noite é melhor, já que liberamos mais GH, o hormônio do *crescimento* e, por isso, o exercício "funciona mais", esqueça. De acordo com o fisiologista Turíbio Leite Barros Neto, do Cemafe (Centro de Medicina da Atividade Física e do Esporte), da Unifesp, isso tudo é *especulação*.

"Dizem que há horários do dia que se tem maior produção de GH e por isso treina-se melhor. Certamente há um horário em que o hormônio tenha seu pico de produção, mas isso *varia de indivíduo* para indivíduo. Então é bobagem tentar se basear nisso."

O fisiologista lembra ainda que o efeito do treinamento se dá muito mais no repouso do que durante o exercício. "No caso da *hipertrofia*, por exemplo, o músculo cresce quando está se recuperando e não na ação. Neste momento ele incha, parece que está aumentando, mas é por causa de um extravasamento de líquido. A *construção mesmo* é depois, quando se pára de fazer exercício."

Sem tempo ruim

Cada mudança de clima predispõe você a um monte de doenças. Veja como se manter saudável, faça chuva ou faça sol

proteções bravas (não,

A GRIPE DE INVERNO EXPRESSADA

Basta o tempo esfriar para o ânimo de muita gente despencar junto. "Levantar cedo no frio, caminhar sob garoa e chegar gelado ao trabalho desanima qualquer um. Sentir um dia ou outro nuvens negras rondando a cabeça é normal. O que não pode é esse estado de espírito se repetir sempre", alerta a psicóloga Lourdes Brunini, diretora da Faculdade de Ciências da Saúde de São Paulo. Um período longo de instabilidade emocional pode indicar um quadro de transtorno afetivo sazonal (TAS), no qual as pessoas se deprimem nos dias de inverno, quando escurece mais cedo. Estudos apontam que a diminuição de luz afeta o equilíbrio de substâncias químicas cerebrais. Entretanto, é muito mais comum ocorrer o *winter blues* (em inglês, tristeza de inverno), que acaba passando do mesmo jeito que as nuvens.

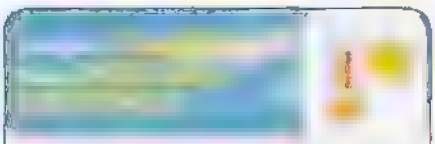
ATAQUES CARDÍACOS

Primeiro foram as manhãs de segunda-feira. Depois, o estresse e a raiva. Agora, as temperaturas frias também engrossam a lista dos vilões dos ataques cardíacos. "Se a temperatura do corpo cai para bem menos da normal (36º C), perde-se a habilidade de produzir energia suficiente para manter a temperatura interna. Isso pode ser fatal, ao causar falência do coração. Os sintomas dessa hipotermia são dificuldade de coordenação, reações lentas, calafrios, insônia e confusão mental. No Brasil, temperaturas baixas extremas não são freqüentes, mas caso ocorram é preciso agasalhar-se muito bem e proteger principalmente as mãos, os pés e o rosto, que são nossos melhores sensores de temperatura", explica o cardiologista Nabil Ghorayeb, do Hospital do Coração de São Paulo.

CORIZA

O nariz de todo mundo costuma escorrer um pouco mais nos dias gelados. "A coriza é uma reação normal de defesa, a maneira que o corpo encontra de aquecer o ar que é respirado", explica o pneumologista Elie Fiss, do Hospital Alemão Oswaldo Cruz, de São Paulo, professor da Faculdade de Medicina do ABC. Mas, se o seu nariz pinga como a torneira que você vive prometendo consertar, pode ser rinite alérgica. Trata-se de uma inflamação do revestimento nasal que causa corrimento constante (e irritante).

O que fazer: no máximo, deixar na mochila ou no carro uma caixa de lenços de papel e evitar a friagem, caso o corrimento seja leve. Mas, se a coriza lembrar as Cataratas do Iguaçu, só um alergista poderá adotar o tratamento certo, provavelmente à base de corticóides. >>



Glândulas sebáceas e folículos capilares produzem suor e óleo, ambiente perfeito para uma variedade de fungos que ficam à solta em época de tempo quente e úmido. Veja as infecções mais comuns e evite se tornar um bufê para esses bichos.

• TINEA VERSICOLOR (PITIRÍASE): cria centenas de pontos brancos ou róseos no pescoço, peito, costas e ombros.

O que fazer: não encoste em saunas ou cadeiras de piscina sem forrar com uma toalha. Se você é vulnerável a essas infecções, use uma loção *corporal com ação* antifúngica, uma ou duas vezes por semana, nos dias mais quentes.

• PÉ-DE-ATLETA: são manchas avermelhadas *entre* os dedos dos pés.

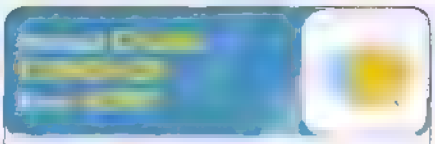
O que fazer: só use sapatos e tênis com meias, alterne vários pares no dia-a-dia e coloque-os para ventilar *antes de guardar*. "Use chinelo no chuveiro da academia, enxugue bem entre os dedos e aplique talco", completa a dermatologista Ana Lúcia Recio, de São Paulo. Ao primeiro sinal, aplique pomada ou pó fungicida.

• TINEA CRURIS (MICOSE NA REGIÃO DA VIRILHA), caracterizada por manchas vermelhas com coceira.

O que fazer: diante da ameaça, lave a região com sabonete bactericida e aplique talco. Prefira cuecas de puro algodão. Se a coisa piorar, procure um especialista. "O tratamento médico é indispensável para qualquer tipo de micose já instalada", diz a dermatologista.

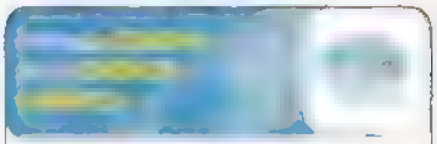
Quando bate o *primeiro* vento frio, a maior parte das pessoas fecha as janelas. Mas a falta de ar fresco deixa os germes passeando por mais tempo.

O que fazer: ventile os ambientes, lave as mãos com frequência, não esfregue os olhos ou roa as unhas. A maioria dos resfriados, *provocados* por vários vírus, se transmitem pelas mãos. Contra a gripe, causada pelo vírus influenza, o melhor é se vacinar. "O ciclo do influenza vai de maio a agosto. Se *não tratada* adequadamente, a gripe pode evoluir para bronquite, sinusite, pneumonia e, em extremos, até matar", adverte o pneumologista Elie Fiss.



Basta a temperatura e a umidade subirem um pouco para a transpiração aumentar e o corpo produzir mais óleo e *suor*, levando a poros obstruídos e espinhas.

O que fazer: no tempo quente, tenha sempre à mão um sabonete bactericida – *pode ser um* específico para pele oleosa ou um glicerinado – e lave o rosto não apenas pela manhã e à noite, mas também na hora do almoço. "Fazer a higiene nesse horário é uma boa alternativa, uma vez que a liberação de gordura pelas glândulas sebáceas tem seu auge no meio do dia", sugere a dermatologista Ana Lucia Recio.



Há pessoas mais sensíveis às condições climáticas. E uma queda brusca na *pressão* barométrica é um dos muitos gatilhos que disparam enxaquecas, de acordo com David Buchholz, médico e professor de neurologia da Universidade John Hopkins (EUA).

O que fazer: quando houver previsão de dias chuvosos, tente minimizar a ação de outros gatilhos comuns das dores de cabeça. Evite se estressar, procure dormir mais horas por noite e reduza o consumo de alimentos como vinho tinto, queijo, temperos fortes, glutamato monossódico (*conhecido* popularmente pelo nome comercial de Aji-no-moto) e chocolate.

Calor e umidade podem fazê-lo cheirar como um gambá. Mas não é o aumento do suor que causa o mau odor corporal e sim as bactérias que se proliferam nele. "O suor na pele quente funciona como meio de cultura favorável a elas", explica a dermatologista Ana Lúcia Recio.

O que fazer: se só a notícia de uma onda de calor já faz você suar, prevenha-se. Considere inicialmente uma boa higiene nas axilas com sabonete, duas vezes ao dia, seguida de aplicação de desodorante antiperspirante com ativos de ação anti-séptica. "É comum essa associação nos produtos encontrados no mercado", diz a médica. Prefira as versões aerosol ou spray, pois o tipo roll-on pode ser um tanto anti-higiênico, por causa dos pêlos que ficam na bolinha. "Se o odor persistir, use sabonete bactericida. Em último caso, a aplicação local de toxina botulínica (princípio ativo do Botox) pode ser um recurso para eliminar o suor excessivo", completa Ana Lúcia.

Uma tempestade começa a cair. Você larga a bola ou a raquete de tênis e sai correndo para uma área coberta no clube quando um raio cai nas proximidades. Não foi um impacto direto no campo – que poderia ter causado a você um ataque fulminante ou, na melhor das hipóteses, queimaduras e arritmia –, mas você poderia ter morrido assim mesmo. "O relâmpago é capaz de induzir uma corrente elétrica que pode entrar no corpo e causar danos ao coração", afirma o médico americano Michael Cherington, fundador do Centro de Dados de Relâmpagos de Centura Health, em Denver (EUA). Segundo ele, 10% das mortes relacionadas a raios estão nessa categoria. "Como a água facilita a condução da corrente elétrica, fique longe de pisos molhados", reforça o cardiologista Nabil Ghorayeb, do Hospital do Coração de São Paulo.

O que fazer: proteja-se em casa ou no carro. Evite ficar embaixo de árvores isoladas, que atraem raios. "Quando já estiver abrigado, fique longe do telefone, pois o relâmpago pode viajar pela linha telefônica", avisa Ghorayeb. Espere até que a ameaça tenha passado antes de sair.

A exposição ao vento e ao sol machuca os lábios e a pele – e não é porque você se considera macho que tem que agüentar essas chatices sem reclamar. Você não costuma usar creme hidratante no rosto? Melhor rever seus conceitos. "Os danos podem aparecer a longo prazo e vão de doenças a envelhecimento precoce", alerta a dermatologista Ana Lúcia Recio.

O que fazer: para evitar que seu bico descasque, rache e até fique com feridas abertas, aplique fotoprotetor labial todos os dias – na praia, inclusive, onde deve ser reaplicado regularmente. Não ligue para os comentários: o importante é manter sua boca saudável. Para evitar pele do rosto e do corpo ressecada, a médica recomenda banho morno e aplicação de hidratante na seqüência. "No corpo, opte por aqueles que possuam ativos como uréia e óleos vegetais, pois hidratam a pele mais profundamente ao impedir a perda de água por meio da transpiração", aconselha.

O ar frio, por si só, já é capaz de provocar broncoespasmos (contrações dos músculos que cercam os brônquios): a conseqüência é dificuldade para a passagem do ar. Em conjunto com o clima seco, podem favorecer crises de asma. "O problema se agrava ainda mais com a poluição das grandes cidades", diz o pneumologista Elie Fiss, do Hospital Alemão Oswaldo Cruz, de São Paulo. Segundo o especialista, de 24 a 48 horas após um dia frio, seco e poluído aumentam até 20% os casos de problemas respiratórios nos prontos-socorros.

O que fazer: hidrate-se bem. "Beba mais líquidos e aumente a umidade relativa do ar em ambientes fechados, usando um umidificador ou até mesmo estendendo uma toalha molhada", ensina o médico. Já os asmáticos devem seguir as prescrições médicas, que geralmente incluem dois inaladores diferentes, um para prevenir ataques e o outro para aliviar os sintomas.

O sol chega a doer nos olhos. "Proteger-se da luminosidade é necessário em qualquer tempo, porque os raios ultravioleta não respeitam tempo nublado. A catarata precoce e a degeneração macular estão associadas à exposição excessiva a eles", afirma o oftalmologista Canrobert Oliveira, do Hospital Oftalmológico de Brasília (HOB). Os raios UV são filtrados pela camada de ozônio, mas, como ela vem se reduzindo, o processo não ocorre com a mesma eficiência do passado. Segundo o Instituto Nacional de Pesquisas Espaciais (Inpe), a radiação UV do último verão cresceu 30% em relação ao verão de 2005.

O que fazer: use óculos de sol ou de grau com lentes dotadas de filtros UVA e UVB. E cuidado com óculos sem proteção, de camelô – usá-los pode ser pior do que não usar. "Lentes escuras fazem as pupilas se abrirem. Se os óculos não têm filtros, os raios encontram caminho aberto para penetrar dentro dos olhos", explica o médico.

Os incautos que querem acabar com o "branco escritório" em um único dia têm mais chance de desenvolver câncer de pele e, especialmente, um melanoma, o tipo mais agressivo e fatal, afirma o dermatologista Brett Coldiron, de Cincinatti (EUA). "Ele compromete o sistema imunológico e acomete entre 5 e 7% da população mundial. Geralmente surge da mutação de uma pinta e o sol é um ótimo gatilho para isso", completa a dermatologista Ana Lúcia Recio.

O que fazer: use filtro solar, no mínimo com fator 15. E não se engane achando que tomar sol sempre o deixa seguro para lagartear na praia ou na piscina. Os efeitos nocivos dos raios UV são acumulativos e o sol que você vem tomando desde criança aumenta suas chances de desenvolver uma pinta cancerosa. **MH**

Uma compra 10 refeições

Você só precisa ir ao supermercado uma vez por semana. Com nossa lista, você come bem todos os dias e ainda economiza

Por **Gustavo Simon**
Fotos **Sheila Oliveira**

Como um cara moderno, você conhece os benefícios de cozinhar em casa: impressiona as mulheres, controla as quantidades, desestressa... Mas ainda deve imaginar que encarar o fogão diariamente não seja uma coisa fácil. Até porque a gente sabe que o fast food, o bandejão e os restaurantes a quilo estão aí para facilitar sua vida.

Mas nós também estamos. E vamos mostrar que gastar dez minutos todas as noites para preparar seu jantar (e almoço do dia seguinte) não é nenhum bicho-de-sete cabeças – tudo bem, você pode dividir a missão com a empregada. O importante é perceber que sua alimentação vai ganhar qualidade.

Talvez o maior desafio seja acertar nas compras. Para ajudá-lo nessa organização e evitar que você perca o foco na gôndola de vinhos, relacionamos um cardápio e uma lista de compras para cinco dias, elaborado pela nutricionista Fabiana Borrego, da consultoria ChefNutri, em São Paulo. Ao seguir nosso guia, você gasta 20 minutos no mercado e garante ingredientes para dez refeições. De sexta à noite ao almoço de domingo, a gente libera você para a chamada gastronomia social.

O resultado não pode ser melhor: pratos saudáveis e saborosos sem jogar dinheiro fora com exageros que vão da loja para o lixo. Faça as contas: de acordo com uma pesquisa da TNS InterScience, comer fora de casa no Brasil custa cerca de 14,87 reais por refeição. Considerando almoço e jantar de cinco dias, seriam 148,70 reais. Com a nossa lista, o valor não ultrapassa 100 reais. E, enquanto seus colegas passam os dias se entupindo de gordura fora de casa, você esbanja saúde e bem-estar.

COMPRA CERTA

COM ESTA LISTA EM MÃOS, NÃO HÁ ESPAÇO PARA O DESPERDÍCIO

- 3 batatas grandes
- 1 cabeça de brócolis
- 1 pé de alface
- 4 tomates grandes
- 3 pimentões pequenos
- Champignon fresco
- Aspargos
- Queijo parmesão
- ½ filé de robalo
- 5 filés de frango
- 3 pedaços de filé mignon
- 1 pacote de pão folha
- 1 pacote de talharim fresco
- 1 pacote de hambúrguer de frango
- 12 ovos
- 1 pacote de arroz em saquinhos

Total: 90 reais

(Cálculo realizado em rede de supermercados de São Paulo, em maio de 2008)

Jantar de domingo

TALHARIM AO PESTO DE BRÓCOLIS

234 calorias

Divida ½ **maço de brócolis** em buquês e mergulhe-o em água fervente por três a cinco minutos. Escorra e pique o vegetal, acrescente 4 colheres (sopa) de **azeite**, 1 dente de **alho** picado e ½ xícara (chá) de **queijo parmesão** ralado. Amasse bem a mistura, junte 6 **azeitonas pretas** picadas e reserve. Cozinhe 2 novelos de **talharim** em água com 1 pitada de **sal** e 1 ramo de **tomilho** até ficar al dente. Passe para uma travessa previamente escaldada e acrescente a pasta de brócolis, misturando bem.

O almoço do dia seguinte

ISCAS DE FILÉ COM BRÓCOLIS E MOLHO DE OSTRA

359 calorias

Bata 1 **clara de ovo** com 1 colher (sopa) de **shoyu**, 1 dente de **alho** amassado, ½ colher (chá) de **gengibre** ralado, 1 colher (sopa) de **farinha de milho** e 1 colher (sopa) de **açúcar**. Acrescente 200 gramas de **filé mignon** cortado em iscas e mexa. Deixe marinar por 30 minutos. Em uma panela wok, frite a carne em porções e escorra. Retire parte do óleo quente da panela e acrescente os buquês de **brócolis** que sobraram da noite anterior, 50 mililitros **de saquê** e mexa em fogo moderado por três minutos. Volte a carne para a panela, acrescente 2 colheres (sopa) de **molho de ostra** e mais 1 de **shoyu** (se não encontrar o molho de ostra, use apenas o shoyu). Aumente o fogo e deixe por mais cinco minutos, até que a carne e os brócolis estejam macios. Decore com sementes de gergelim e cebolinha.

Jantar de segunda-feira

FAJITAS DE LEGUMES

189 calorias

Refogue ½ **cebola** picada e 1 dente de **alho** até deixá-los dourados e macios. Acrescente ½ **pimentão vermelho** e ½ **pimentão verde**, cortados em fatias finas, ½ **pimenta verde**, sem sementes e picada, e tempere com **orégano**. Deixe refogar por dez minutos, até amaciar também os vegetais. Adicione também 150 gramas de **champignons** frescos fatiados e cozinhe por mais um minuto, mexendo bem para misturar os cogumelos com os outros legumes. Coloque a mistura sobre 2 fatias de **pão folha** e enrole-as, formando tortilhas – ou wraps.

O almoço do dia seguinte

ROBALO COM CROSTA DE AZEITONAS E ARROZ BRANCO

504 calorias

Preaqueça o forno e unte um refratário com **azeite**. À parte, tempere 2 filés de **robalo** com **sal** e **pimenta**. Misture 2 colheres (sopa) de **azeitonas pretas** com 1 dente de **alho**, **tomilho** e **manjericão** picados. Junte 1 colher (sopa) de **azeite** e 2 de **farinha de rosca**. Tempere a mistura com pimenta e use-a para cobrir os filés, usando um pincel ou as mãos. Coloque o peixe no refratário e despeje ½ xícara (chá) de **vinho branco seco** sobre ele. Leve ao forno por dez minutos. Separe 1 ou 2 saquinhos de **arroz branco** (cerca de 100 gramas) e cozinhe seguindo as instruções. >>

ACERVO PESSOAL

MOSTRE QUE VOCÊ NÃO É UM ESTRANHO NA COZINHA E TENHA SEMPRE ESTES PRODUTOS EM ESTOQUE

>> Temperos Cebola, alho, gengibre, manjericão, tomilho, salsinha, azeitonas

>> Condimentos Shoyu, azeite de oliva, aceto balsâmico, caldos, leite de coco

>> Bebidas Vinho branco e tinto, saquê

>> Farináceos Farinha de trigo, de rosca e de milho

Jantar de terça-feira

BATATA RECHEADA COM FRANGO

235 calorias

Corte 1 **batata** grande, no sentido do comprimento, e fure com um garfo a casca em vários pontos. Leve ao microondas até ficar macia e reserve. Derreta ½ colher (sopa) de **manteiga** e junte a ela ½ dente de **alho** e 100 gramas de **peito de frango** bem picado. Deixe cozinhando no microondas por seis minutos, mexendo uma vez e temperando com sal e raspas de limão. Em outro recipiente, misture 3 colheres (sopa) de **requeijão** com 1 colher (chá) de **suco de limão** até engrossar. Junte ao frango com 1 colher (sopa) de **manjericão** e recheie a batata.

O almoço do dia seguinte

HAMBÚRGUER COM TORTILHAS DE BATATA E ASPARGOS SALTEADOS

283 calorias

Descasque e rale 1 **batata** grande e misture com 2 **ovos** (sendo 2 claras e 1 gema) e 1 colher (sopa) de **farinha de trigo**, temperando com **cebola** ralada, **sal**, **noz-moscada** e **salsa**. Unte uma frigideira grande com um pouco de azeite e grelhe separadamente 2 **hambúrgueres de frango** e a mistura de batatas, moldando-a seguindo o mesmo formato e tamanho dos hambúrgueres. Na seqüência, salteie alguns **aspargos** e sirva com o restante.

Jantar de quarta-feira

FRITADA DE ROBALO E LEGUMES SALTEADOS

256 calorias

Desfie os **files de robalo** que não foram usados no almoço de quarta-feira e bata em uma tigela com 3 ou 4 **ovos** (caso queira diminuir a gordura, use a proporção de 3 claras para 1 gema) e **legumes** – se tiverem sobrado. Coloque a mistura em uma frigideira e leve ao fogo para cozinhá-la por inteiro. Se preferir, faça no forno. Salteie as metades de **pimentão** e o **champignon** que sobraram do jantar de quarta e sirva com a fritada.

O almoço do dia seguinte

STEAK MIGNON AU POIVRE COM BATATA ASSADA

315 calorias

Embrulhe 2 colheres (sopa) de **pimenta-do-reino em grãos** em um pano. Bata com um martelo e espalhe o pó sobre 1 bife de **filé mignon**. Em uma frigideira aqueça 1 colher (sopa) de **azeite** e ½ de **manteiga**. Frite os bifes e reserve. Na mesma frigideira, ponha ½ xícara (chá) de **aceto balsâmico** e ferva por dois minutos. Acrescente mais ½ colher (sopa) de **manteiga**. Misture e derrame sobre os filés. Sirva com 1 **batata** assada no forno.

Jantar de quinta-feira

SALADA CAESAR COM FRANGO DESFIADO

200 calorias

Em uma tigela misture com um garfo 1 dente de **alho** amassado, 1 filé de **anchova** picado, suco de ½ **limão**, 1 colher (chá) de **mostarda inglesa** e 1 **gema de ovo** cozida. Tempere com **pimenta-do-reino** e 100 mililitros de **azeite**. Faça os **croûtons** separando 2 fatias de pão, corte-as em cubinhos, molhe no azeite e ponha no forno até que fiquem dourados. Grelhe e doure 1 **filé de frango**, cortado em tiras e depois em iscas. No prato, corte em pedaços ½ **alface romana**, despeje o molho e o frango por cima e finalize com 2 colheres (sopa) de **parmesão** ralado e misture.

O almoço do dia seguinte

FRANGO COM MOLHO DE LIMÃO E ASPARGOS

325 calorias

Frite ½ **cebola** pequena, cortada em pedaços, por três a quatro minutos e acrescente os 2 **peitos de frango** (que sobraram do jantar do dia anterior) para dourá-los. Adicione **salsinha** picada, 100 mililitros de **caldo de galinha**, ½ colher (sopa) de **mel** e 2 colheres (sopa) de **suco de limão**. Tampe a frigideira e deixe cozinhar em fogo brando por 20 minutos. Use uma escumadeira para retirar o frango e reserve. Prepare uma pasta homogênea com 1 colher (sopa) de **água** e 2 colheres (chá) de **farinha de milho**. Despeje-a sobre o caldo ainda quente e mexa para engrossar. Tempere com tiras de casca de limão e regue o frango com o caldo. Cozinhe no vapor alguns **aspargos** (do almoço de segunda) e sirva junto com o frango. MH

Para fazer sua musculatura crescer e aparecer, leve a sério o treino ao lado. Mas não só. Está provado que boa parte do ganho de massa depende da alimentação. Não se trata de comer tudo o que há pela frente, mas de se alimentar com qualidade e disciplina. Os exercícios com pesos, além de gastar energia que precisa ser reposta, rompem as fibras musculares para que elas aumentem. Sem nutrição adequada, depois do treino seu corpo entra em catabolismo: rouba nutrientes de onde ele entende que está sobrando – dos músculos aumentados. Então, alimente seu corpo do jeito certo, segundo as recomendações da nutricionista Raquel Simões, especializada em nutrição esportiva e professora da Universidade Federal de Sergipe (UFS).

COMA O DIA INTEIRO

Fracione sua dieta em três refeições principais (café-da-manhã, almoço e jantar) e três lanches intermediários, a cada três horas. Assim você não perde massa magra.

CAPRICHE NO CARDÁPIO

As refeições devem conter todos os principais nutrientes: proteínas, carboidratos, vitaminas e minerais. As proteínas (encontradas nas carnes magras, peixes, frango, derivados de leite e clara do ovo) constroem músculos, os carboidratos (doces, massas e pães) fornecem energia. Só que doces e açúcares (carboidratos simples) dão um pique que dura pouco e não passam de calorias vazias, sem valor nutritivo. Pães, massas e tubérculos como a batata (carboidratos complexos) fornecem energia duradoura.

LIGUE-SE NO ANTES E DEPOIS

Faça um lanche uma hora antes de malhar: com um sanduíche de pão, queijo e geleia de frutas e um copo de suco natural. Ainda na primeira hora pós-treino, coma mais proteína. Sugestão: filé de frango com salada e uma vitamina de leite com frutas (banana, mamão e maçã).

EXPERIMENTE SUPLEMENTOS

Eles podem fazer a diferença na sua dieta pró-músculo. Logo depois de malhar, tome 2 medidas de *whey protein* (proteína do soro do leite) em pó, dissolvidas em 1 copo d'água. "Outra boa opção é a caseína em pó, aminoácido que se equipara ao *whey* em conteúdo nutricional e custa mais barato", sugere a nutricionista.

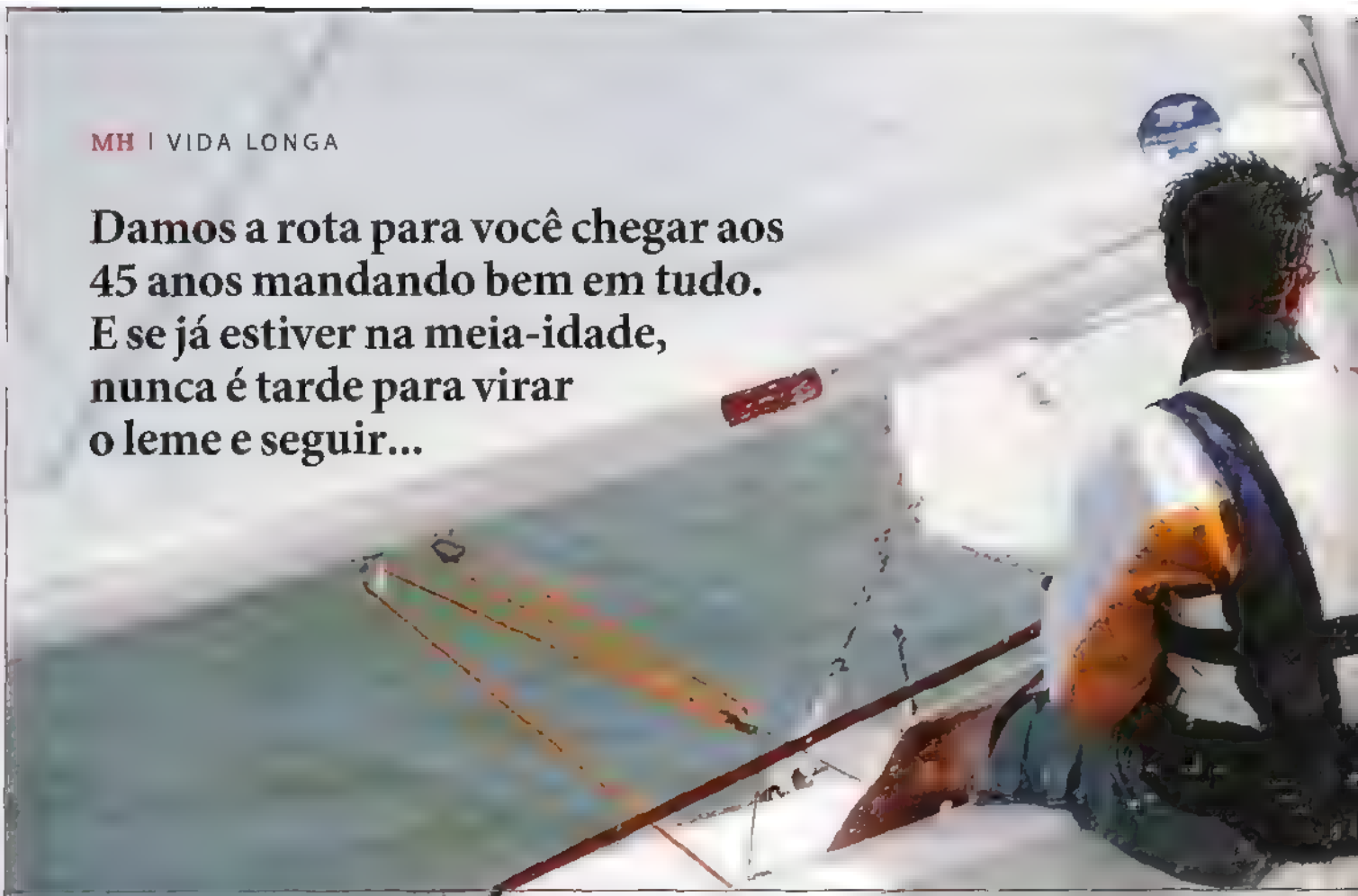
SÉRIE PÔSTER 2008 JUNHO

Seu corpo quer crescer

Exercícios e dieta: siga a fórmula mágica para ganhar massa muscular

Wilson Weigl

Damos a rota para você chegar aos 45 anos mandando bem em tudo. E se já estiver na meia-idade, nunca é tarde para virar o leme e seguir...



DE VENTO

VOCÊ OLHA PARA O SEU PAI E SENTE MEDO DO QUE VEM PELA FRENTE? Ou está num momento da vida em que olha para os filhos adolescentes e lembra com saudade do tempo em que usavam fraldas? Na verdade, não importa a sua idade. É verdade que uma porção de incômodos e probleminhas de saúde começam a surgir por volta da meia-idade, mas a passagem do tempo pode ter menos culpa nisso do que o seu estilo de vida. Traduzindo: comida de mais, birita de mais, cigarro de mais, horas na internet de mais e exercícios de menos, por exemplo.

A boa notícia? Você pode introduzir na vida já algumas mudanças que vão fazer muitos problemas da meia-idade demorarem muito mais para aparecer (*se você ainda não chegou lá*) ou diminuírem consideravelmente (se já fincou pé nos 40). E isso inclui visitas periódicas ao doutor. "Antigamente o homem saía do pediatra e só encontrava um médico de novo na UTI, geralmente depois do infarto. No consultório do geriatra, 90% dos pacientes eram mulheres. Isso vem mudando nos últimos cinco anos. *Os homens se cuidam mais e procuram especialistas mais cedo.* Já são 40% no consultório", afirma o geriatra João Toniolo Neto, professor da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp).

Para ajudá-lo na previsão do futuro, listamos os temores mais comuns associados ao envelhecimento. Também perguntamos aos especialistas quais *problemas* nascem da preguiça e do *desleixo*, dos abusos na juventude, do processo degenerativo natural do organismo e quais são realmente causados por... Do que a gente estava falando mesmo?

AS MULHERES REPARAM MENOS EM VOCÊ

Bom, como não estamos vendo você, isso pode ser *verdadeiro no seu caso*, seja qual for sua faixa etária. Mas um quarentão ou cinquentão pode estar mais atraente do que nunca. "Os homens mais velhos, quando valorizam a própria idade e aproveitam a experiência *acumulada*, se comportam com mais segurança e têm condições de engatar uma conversa com muito mais qualidade, que chama a atenção e agrada as mulheres", diz Márcia Menon, especialista em psiquiatria geriátrica da *Universidade* Federal de São Paulo (Unifesp). Afinal, o conceito de sexy dos homens é diferente do das mulheres (Chico Buarque é prova viva disso). Procure se manter atualizado e dê atenção aos cuidados diários com a aparência. Capriche *sempre no* corte de cabelo, invista em bons xampus e nos cuidados com a pele. Quando os cabelos brancos aparecerem, não esmoreça! "Nenhum homem deveria se encabular por causa dos cabelos brancos. As mulheres acham *charmoso*", *afirma* o cabeleireiro Mauro Freire, guru de melenas famosas como as de Luciano Huck e Fábio Assunção. "Uma colocação parcial ao estilo Richard Gere tem 100% de aceitação", conta

Por **Christian Millman, Zachary Veilleux e Rodrigo Gerhardt**

EM POPA

Quando você tem 45 anos...

SUA MEMÓRIA COMEÇA A DEIXÁ-LO NA MÃO

Se você esquecer o aniversário do seu casamento, não culpe a idade, pois sua parceira não vai acreditar. Culpe a era em que vivemos. Com 500 canais de TV, iPhone, YouTube, nossos cerebros estão processando mais informações do que nunca. "Déficit de memória não é doença nem consequência da idade, mas sintoma de estresse, que se acentua em situações de ansiedade e depressão. Combater esses males é o primeiro passo para preservar a memória", diz o geriatra João Toniolo Neto. Para a maioria das pessoas, a manhã é a melhor parte do dia para se concentrar e evitar distrações. E isso se torna cada vez mais verdadeiro com o passar dos anos. Dedique-se pela manhã aos trabalhos que exigem maior atividade mental e reserve os mais fáceis para a noite.

Quando você tem 45 anos...

SEU PÊNIS DIMINUI

Não é verdade, mas ele pode parecer menor se o resto do seu corpo estiver maior. Quando você engorda, a bolsa de gordura no osso púbico ao redor da base do pênis aumenta, e isso pode esconder até 2,5 centímetros do seu órgão. É centímetro que não acaba mais! Então, coma menos, exercite-se mais e pare de medir seu pênis já!

Quando você tem 45 anos...

NÃO QUEIMA GORDURA TÃO FACILMENTE

Com a idade, seu metabolismo vai ficando mais lento. Mas a razão mais provável de você engordar é sua mudança de hábitos: você come a mesma quantidade e se exercita menos, diz Judith S. Stern, professora de nutrição da Universidade da Califórnia (EUA). Ajuste os dois lados da equação. Acrescente alguns minutos à sua malhação diária e pare de limpar o prato toda noite. Ou coma porções menores.

Quando você tem 45 anos...

DEMORA MAIS PARA PROCESSAR AS INFORMAÇÕES

O mundo já anda mais difícil de entender, mas você também fica mais lento. No seu cérebro há ramificações das células nervosas chamadas dendrites, que carregam as informações para dentro das células para serem processadas. Quando você é jovem e está aprendendo, essas dendrites se adaptam constantemente aos diversos estímulos, criando novas terminações que ajudam o cérebro a funcionar com mais eficiência. Essas terminações podem continuar maleáveis na meia-idade, se você a alimentá-las com questões difíceis: por exemplo, como o Antônio Fagundes ainda consegue manter a fama de galã? Segundo Bob Jacobs, professor associado de psicologia na Universidade Colorado (EUA), você pode desenferrujar as suas dendrites se dedicando a atividades mentais e físicas desafiadoras. Aprender a tocar um instrumento musical é uma boa alternativa em qualquer idade. Praticar qualquer tipo de esportes é bom para quem trabalha em escritório, mas, se seu trabalho mexe com atividades físicas, opte por ações mais cerebrais, como ler, pintar ou esculpir >>

Velejar, como transar, vai continuar dando muito prazer

Quando você tem 45 anos...

PRECISA AUMENTAR O VOLUME DA TV

"Se você desenvolver problemas de audição, isso provavelmente terá mais a ver com o nível de barulho a que você se *expôs* do que com a idade", diz Amy Donahue, do Instituto Nacional de Surdez e Outros Distúrbios de Comunicação, dos Estados Unidos. Anos ouvindo barulho de moto, britadeira, máquinas *industriais*, trios elétricos de Salvador, caixas de som das baladas, fones de ouvido em volume máximo e esposas histéricas podem causar danos irreversíveis e cumulativos a seu sistema auditivo. É por isso que inventaram os *protetores auditivos*. Repetindo: É POR ISSO QUE INVENTARAM OS PROTETORES AUDITIVOS!

Quando você tem 45 anos...

FICA RIDÍCULO USANDO ROUPAS MODERNAS

Se você se esforçar muito para parecer jovem, vai parecer que está se esforçando muito, e ponto final. Mas isso não o descarta de seguir as tendências, pelo contrário. Mas você deve levar em conta em primeiro lugar o tamanho das peças – não devem ser nem justas nem largas demais. Poucos homens mantêm a mesma numeração do tempo da faculdade, embora *vários ainda guardem* bermudões e camisetas da época – "s na de que ainda se mantêm presos à faixa etária anterior", diz a psiquiatra Marcia Menon. Se você quer parecer mais jovem, uma dica é apostar em cores claras para suas *camisas e* gravatas.

Quando você tem 45 anos...

É MAIS DIFÍCIL ACERTAR O MICTÓRIO

Além de o jato ficar mais fraco, você levanta mais vezes à noite para ir ao banheiro (mesmo sem ter bebido tanto na happy hour como antigamente). O intervalo entre as *micções* fica menor. Tudo culpa da próstata, diz o chefe do Departamento de Andrologia da Sociedade Brasileira de Urologia, Celso Gromatzky, consultor da *MH*. A partir dos 25 anos, mudanças hormonais fazem com que ela vá aumentando, na condição chamada hiperplasia prostática benigna. Você só vai sentir mesmo o efeito após os 40 anos, quando o inchaço começa a fazer pressão na uretra e reduz o fluxo da urina (pense numa bota pisando uma mangueira. Ok, não pense tanto). Se sentir dificuldade persistente em urinar, consulte o médico. É possível tratar com medicamentos ou, em casos mais sérios, apelar para cirurgia.

Quando você tem 45 anos...

IMPLICA MAIS COM AS COISAS

Conforme você envelhece, há *menos coisas* que você gosta e mais que odeia, como filas na balada e videoclipes na TV. "Assumimos mais responsabilidades, conosco e com os outros, que mudam os focos de interesse. O importante é *manter o bom humor*", diz a psiquiatra Márcia Menon. Criticar tudo é coisa de velho, assim como afirmar "no meu tempo era melhor". "Nosso tempo é agora e temos de aproveitar o que ele oferece no momento. E, para isso, é *preciso* se manter atualizado", diz Márcia.

Quando você tem 45 anos...

SEU SONO É MAIS LEVE

Você acorda sem razão *aparente* ou a mesma quantidade de horas dormidas parece não ter o mesmo efeito relaxante. "O sono vai se tornando mais superficial", explica Flavio Aloe, neurofisiologista do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da USP. Para melhorar a qualidade do sono, tenha um horário regular para dormir e acordar, procure relaxar antes de ir para a cama e evite álcool, cafeína e refeições pesadas à noite. Também cuide do seu *abdome*. A obesidade é a mãe da apneia, principal distúrbio de sono que atinge os homens.

Quando você tem 45 anos...

SEUS JOELHOS (E TODO O RESTO) DOEM MAIS

É provável que isso aconteça se você passa o dia sentado. Se se exercitar *sempre*, não vai perceber maiores dores na meia-idade. Um estudo da Universidade de Stanford (EUA) acompanhou 410 corredores e 289 não-corredores de 53 a 75 anos durante seis anos. O objetivo era checar se a prática aumentava as dores. Nenhuma relação foi encontrada. Na verdade, quem corria sentia menos dores do que quem não corria, apesar do esforço adicional nas juntas. "Por volta dos 45 anos, os hormônios responsáveis pelo vigor físico e pela manutenção da *musculatura*, como a testosterona, começam a diminuir. A *atividade física*, como a musculação e a corrida, desacelera a redução" explica Paulo Zogaib, fisiologista do Centro de Medicina da Atividade Física e do Esporte (Cemafe), da Unifesp.

Quando você tiver 45 anos...

NUNCA MAIS VAI TRANSAR LOUCAMENTE

Homens nunca deixarão de se preocupar com sexo. Quando você já se livrou das ansiedades da adolescência e das encanações com o tamanho do seu amigão, surgem as inseguranças em relação a performance, já que fica mais difícil ter duas ou três ereções por noite. Segundo o urologista da USP e consultor da *MH* Celso Gromatzky, ao longo da vida o tempo de latência – o descanso necessário para o seu amigo se reanimar – fica maior, assim como diminui também o apelo visual na excitação. "Não sabemos por que isso acontece, mas o homem passa a precisar mais do estímulo local", diz Gromatzky. Antes de temer o futuro, saiba que é possível usar essa necessidade a seu favor: incremente as preliminares e você pode se tornar um amante muito melhor. A interação com a parceira será maior e você vai confirmar que elas realmente valorizam mais a qualidade do que a quantidade.

Quando você tiver 45 anos...

AS ORELHAS CRESCEM

Sim, aumentam na proporção de 0,22 milímetro por ano, o que as deixa meio centímetro maiores aos 55 anos do que eram quando aos 30. Médicos ingleses mediram as orelhas de 206 pessoas com idades entre 30 e 93 anos para confirmar o fato. Como não existe cirurgia plástica para isso, não há nada que você possa fazer a respeito, a não ser se vangloriar de ficar parecido com o Lima Duarte.

Quando você tiver 45 anos...

PASSA A SUAR MAIS

Não é que fazer as coisas fique mais difícil, só parece que é assim. Segundo o fisiologista Paulo Zogaib, do Cemafe, seu corpo perde um pouco do controle térmico. Em certos momentos, você pode sentir mais frio do que deveria. Ao se exercitar, a temperatura pode subir muito, fazendo-o suar mais rápido. Mas não fique obcecado em ficar seco. Você precisa suar para evitar o aquecimento excessivo. Dê apenas uma atenção maior à hidratação, principalmente durante o exercício.

Quando você tiver 45 anos...

SENTE SEU EMPREGO AMEAÇADO POR UM CARA DE 25

Essa foi uma realidade nos anos 90 que veio se revertendo aos poucos, até o momento favorável atual. Dados da pesquisa mensal de emprego do IBGE indicam um crescimento nas vagas para pessoas maduras. A porcentagem da força de trabalho acima de 50 anos cresceu de 16,8% para 18% entre 2003 e 2005 e continua aumentando. "Vivemos uma crise de talentos que tem chamado de volta ao mercado as pessoas maduras qualificadas", diz William Buil, psicólogo e consultor da empresa internacional Mercer. Segundo ele, a tendência é que a população dos escritórios fique mais grisalha, ainda mais em função do envelhecimento dos brasileiros. "O desafio desses quarentões é saber dialogar e respeitar as diferenças em relação à moçada que nasceu com o mouse na mão", diz. **MH**

Quando você tiver 45 anos...

COMEÇA A ENCOLHER

Aque a história de que os vértebras ficam menores é verdade. Depois dos 30 anos você perde de 1 a 1,2 centímetro de altura por década. "Com o tempo, os discos vertebrais se desgastam e ficam comprimidos. E nem sempre isso provoca dores ou problemas na coluna", diz o geriatra João Toniolo Neto. Obesidade e desvios posturais acelera esse desgaste. Práticas como pilates e *realinhamento postural global* (RPG) são métodos preventivos que reduzem seu encolhimento.

Quando você tiver 45 anos...

PASSA MAIS TEMPO NO BANHEIRO

Não é porque seu gosto pela leitura aumentou. Na meia-idade, as contrações no cólon e no reto não são tão bem coordenadas quanto aos 20 anos, diz o geriatra Toniolo Neto. Seu sistema leva mais tempo para excretar o jantar da noite passada. Minimize isso: aumente a ingestão de fibras (coma uma tigela de cereais diariamente) e troque o pão branco pelo integral.

Quando você tiver 45 anos...

NÃO TEM A MESMA ENERGIA DOS 30 ANOS

Baixos níveis de energia geralmente são relacionados a pouca atividade aeróbica. Combine isso com estresse e privação de sono e vai entender por que homens de meia-idade se sentem esgotados. Para manter o pique, exercite-se ao ar livre, corra, pedale. Segundo uma pesquisa canadense, a prática regular de exercícios aeróbicos "reduz" sua idade biológica em até 12 anos. Duvida? Conheça os caras do Vovocops, maratonistas paulistanos com mais de 70 anos.

A vida a dois pode continuar a ser sempre o maior barato

"Relacionamento é entrega. Se você não gosta de algo que é importante para o outro se esforce..."

Mariana Weickert

Com razao e sensibilidade, a modelo e apresentadora Mariana Weickert conquistou quase tudo que queria. Será que ela é o seu numero?

Por **Fernanda Allegretti** Fotos **Jorge Bispo**

Que homem não sonha em conquistar um mulherão de 1,80 metro de altura, dona de uma be eza exótica, com longos cabelos loiros e olhos azuis? Não é à toa que Mariana chama atenção por onde quer que passe. Mas a modelo e apresentadora do programa *GNT Fashion* é mais que um rost nho bonito. Profissional séria, bata hadora e ambiciosa, aos 26 anos, a catar nense de Blumenau já alcançou o topo de uma das carreiras mais concorridas. Desfilou para gr fes renomadas, como Gucci, Dior, Do ce & Gabbana, Chanel, G venchy, Louis Vuitton, Versace e Armani. Além disso, participou de ed toriais e foi capa de revistas de peso, como *Vogue*, *W* e *The Face*. Em 2001 também ilustrou o mes de maio do badalado calendário Pirelli, fotografado por Mario Test no. O segredo para ir tão longe? Disc plina, responsabilidade, seriedade e senso de oportunidade, diz Mariana. "Isso vale para qualquer profissão. É o m nimo que você pode fazer, se quiser ser top na sua área."

Descendente de alemães, Mariana não é só foco e determ nação. Sensível, ela põe na balança mais do que objetivos racionais. Como quando abandonou Nova York para retornar ao Brasil, após cinco anos e nove meses de sucesso na Big Apple. "Vim para o São Paulo Fashion Week e fu postergando o retorno. Quando vi t nha passado seis meses. Então, contrate uma empresa que mandou meus móveis para cá." O motivo? "Cansei um pouco dessa rotina de foto e desfile. Queria ficar perto da minha família. Nova York é uma c dade impessoal. Sinto que não é um lugar com raízes. Dificilmente você conhece a guém que nasceu e cresceu lá."

Mas Mar não se deixa levar facilmente. Os pés no chão são sua base de lançamento. No caso de Nova York, por exemplo, isso foi fundamental. "Tinha a impressão de que o mundo à m nha volta não era rea . Conv via com pessoas que achavam que a coisa mais importante era saber se o Valentino faria um vestido branco ou verme ho. Todo exagero é prejud cia ", diz. Foco – quer atr buto mais poderoso para uma garota *Men's Health*? Mariana o tem de sobra. E mu to ma s

COMO MANTER ALTO O ASTRAL DO RELACIONAMENTO

MAR ANA RESUME QUEM "SE ACHA" PODE PERDER SUA CHANCE...

O que não pode faltar?
– Três coisas: parceria, tesão e admiração.

Que tipo de atitude corta o clima na hora?
– Se o homem é mal-educado ou arrogante comigo ou com outra pessoa, me tira do sério.

Como tornar o Dia dos Namorados mais especial?
– O homem ganha pontos quando faz algo inesperado, como dar um álbum com as fotos mais marcantes do casal ou agendar uma viagem surpresa a dois. Dessa forma, você vê que ele investiu em tempo e se dedicou; que o presente não foi de última hora.

O exemplo mais claro de que a piada da loira é furada

INTERAGIR É O MELHOR CAMINHO

DOMINAR O CIÚME E CONQUISTAR SATISFAÇÃO É MAIS FÁCIL DO QUE PARECE

DÊ SEGURANÇA E ALIVIE AS TENSÕES

"Ciúme só rola quando existe um motivo sério e concreto. Se a mulher se sentir segura, não vai desconfiar." Sua parceira vive com a pulga atrás da orelha com suas sumidas? "Então, mostre por A mais B que *ela* está pensando besteira."

AGRADE E ENTÃO SERÁ AGRADADO

"Na minha opinião, relacionamento é entrega. Se você não gosta de fazer uma coisa, mas vê que para o outro é importante, tem que se esforçar e fazer mesmo assim." Siga a dica de Mariana: a lei da reciprocidade funciona. E muito...

> "Ciúme na mulher só rola se você der razão. O melhor é dar confiança"

Saúde é fundamental

Mariana está sempre buscando um estilo de vida saudável. Por isso, resolveu abandonar o cigarro há três anos e meio. Agora que tem uma agenda mais estável, também decidiu levar a academia a sério. "Treino com um grande amigo, o que me estimula bastante, pois a malhação é sempre divertida."
Em relação às refeições, nada de radicalidade. Ela se cuida, mas come o que tem vontade. "Na minha dieta tem carboidrato e doce à noite, mas com moderação. Muito contro e acaba levando à compulsão."

Família é importante

Família é um pilar importante para seu bem-estar. Os amigos também. Assim como ler um bom livro – Mariana adora clássicos, como *O Sol Também Se Levanta*, de Ernest Hemingway, que leu mês passado –, ir ao cinema, beber um bom vinho na varanda do seu apê, vasculhar brechós, lojas de antiguidade e namorar. "Namoro há sete meses e acho que ele é o homem da minha vida", derrete-se.

O futuro real é a saída

Testando novas experiências, levando a vida de forma focada, mas aberta ao acaso, às aventuras, Mariana não perde o norte. "Daqui para a frente, quero ver em um mundo que seja de verdade. Planejo trabalhar, mas sem fissuras, casar, ter filhos, buscá-los na escola, ir à praia no fim de semana..." Quer viver *para sempre ao lado de uma mulher* como Mariana? Seja ao lado. Com as dicas que ela dá, é meio caminho andado. MH

Um cara crescido nunca deve ter...

Tem coisas que queimam seu filme na hora. Estas tralhas e atitudes, por exemplo

1 PlayStation no meio da sala. É a maior bandeira de que você estava jogando hoje de manhã.

2 Pôster de banda de rock no quarto. Não importa que seja "a" banda: Led Zeppelin, Rolling Stones, Metallica, Iron Maiden ou Nirvana. A regra vale também para Bob Marley e congêneres.

3 MEDO DE BARATA.

4 Camiseta do Che Guevara. Seguir líderes políticos demonstra ingenuidade. Seguir Che mostra que você está caduco.

5 UMA HISTÓRIA RECENTE COM A FRASE "AÍ EU DISSE PARA O POLICIAL..."

6 DVD do Chaves. Ninguém com mais de dois neurônios tem!

7 UM APELIDO PARA SEU PÊNIS. MESMO QUE SEJA UM NOME MUITO BEM PENSADO... COMO PREDADOR.

8 Ímã de geladeira Ele jamais vai deixá la mais bonita

9 Um aperto de mão "da galera".

10 Fita do Senhor do Bonfim amarrada no pulso. Nem se você estiver no Bonfim.

11 ÁLBUM DE FIGURINHAS DA COPA DE 90. NEM DE QUALQUER OUTRA COPA. NEM MESMO SE ESTIVER COMPLETO.

12 UMA VODCA QUE CUSTE MENOS DE 15 REAIS.

13 Copos de bebida com logotipos. Nem que seja o escudo do seu time. O mesmo vale para copos de requeijão.

14 Um brinco. So o furo agrega mais: maturidade e personalidade.

15 Adesivo "Meu outro carro é uma Mercedes". Ou qualquer outro adesivo imbecil.

16 Um passaporte em branco.

17 Cueca samba-canção com estampa de história em quadrinhos.

18 Uma assinatura de e-mail engraçadinha. Nada de citações, letras de música ou frases edificantes.

19 Um futon. Um colchãozinho tão magro e frouxo nunca inspirou uma mulher a dizer: "Vamos para o seu futon".

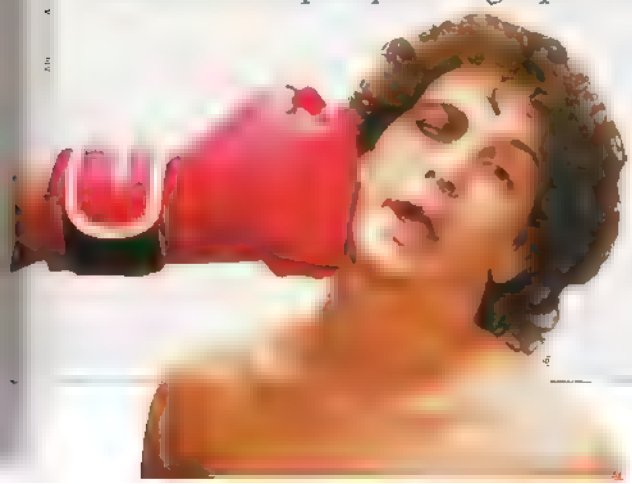
20 Codinomes para mulheres feias. Aliás, codinomes para qualquer coisa.

21 Macarrão instantâneo na despensa. Evidencia de que você não evoluiu nada desde os tempos da república de estudantes.

22 RABO-DE-CAVALO. A MENOS QUE VOCÊ SEJA ARGENTINO.

23 Um olho roxo. A menos que seja conseqüência de uma proeza amorosa. Você é esperto o suficiente para sair fora de qualquer briga que vá perder.

24 Relógio de parede feito com disco de vinil.



25 FIMOSE. É ALGO QUE VOCÊ DEVERIA TER RESOLVIDO NA INFÂNCIA. MH

Happy Hour

Esta é a hora de usar o modelo mais descolado de todos. Aposte no corte diferente e em bolsos extras. Combine com camiseta pólo e tênis vintage discreto. Quando a temperatura cair, tire do armário uma malha de lã ou um tricô e encerre o look com uma jaqueta.

Jaqueta Timberland 749 REAIS

Camiseta Pólo Mandi 299 REAIS

Calça Richards 260 REAIS

Tênis Converse All Star 25 REAIS

Por **Manoela Figueiredo**
Fotos **Marcos Alberti**

RELAX A QUALQUER HORA

Com muito [illegible] dade, a calça de veludo [illegible] neste inverno

Casual day

Versátil, a calça de veludo encara ambientes informais com grande estilo sem parecer desleixo. Escolha um modelo básico e uma camisa xadrez, que também está em alta. Se o frio apertar, coloque um blazer ou uma jaqueta lisa e botas.

Fim de semana

O conforto é seu maior objetivo. Combine os modelos mais atuais – os mais largos – com malhas de algodão, lisas ou listradas. Para sofisticação, faça sobreposições de camisas, tricôs e jaquetas. Finalize com tênis street e cachecol.

Camiseta Pólo Rockstter 132 REAIS

Molas Richards 198 REAIS

Calça Vila Romana 160 REAIS

ONDE ENCONTRAR

CONVERSE ALL STAR (5[illegible]) 3285-2800 | FORUM (11) 3062-8007 | GOLA (11) 3812-2857 | MANDI (11) 3032-9928 | RICHARDS (11) 3031-5298 | RIP CURL (11) 3063-5103 | ROCKSTTER (11) 3088-5296 | [illegible] K. (11) 3085-8900 | TIMBERLAND (11) 3[illegible]-2[illegible]7 | WRITON (11) 3085-9089 | VILA ROMANA (11) 3081-291[illegible] | VR MENSWEAR (11) 3812-9475 | ZOOMP (11) 3064-1556

Jantar romântico

A ocasião pede elegância. Escolha calças com corte reto e cores escuras. E garanta um ar cool com cinto, sapatos e blazer de couro. Evite combinar o tecido da calça com o do paletó. Pode ficar certinho demais.

COBERTOR DE ORELHA

Jaqueta com capuz é a peça casual perfeita para a estação. Saiba usá-la

De sarja ou veludo, a jaqueta dá um ar leve e combina com qualquer tipo de roupa informal. Confortável, sua versão com capuz de moletom empresta clima descolado e aconchegante.

Jaqueta Rockstter *348 REAIS*
Camiseta Pólo Sergio K. *300 REAIS*

ONDE ENCONTRAR
BASE CO. 0800-7019194 | CALVIN KLEIN (11) 3817-5704 | HERING 0800-473114 | INDIVIDUAL 0800-7019194 | PALA PALA (11) 3082-6378 | *RICHARDS* (11) 3031-5298 | ROCKSTTER (11) 3088-5296 | SERGIO K. (31) 3085-89001 | *TIMBERLAND* (11) 3063-9264 | ZAPÄLLA (11) 3044-1163 | ZOOMP (11) 3064-1556

INSTRUÇÕES DE USO

>> Por baixo, coloque camiseta, *malha*, colete ou camisa.
>> Combine com *jeans* ou calças de sarja.
>> A jaqueta vai bem com tênis vintage ou bota esportiva.
>> Mocassim e jeans escuro amarram o visual com a versão blazer.
>> Se o sol sair, mande ver no chinelo de couro e na bermuda xadrez.
>> Se não tiver a peça, resgate o antigo moletom com capuz e jogue uma jaqueta por cima.

ENTRE NA CLASSE

Lembra do tênis que você usava na escola? Agora ele leva você à balada

Fotos: Marcos Alberti

INSTRUÇÕES DE USO

>> Combina com calça jeans, de veludo, cargo e bermudas.

>> Não são indicados para fazer esporte.

>> Com calça social ou terno, só se você for receber algum prêmio em Hollywood ou Cannes.

>> As meias devem ser da mesma tonalidade do tênis ou da calça. Evite as peças brancas.

>> Reserve o modelo para eventos totalmente informais. Mesmo no casual day, estes tênis são descontraídos demais.

FUGA DO PLANETA DOS MACACOS

Se você tem pêlos demais, não hesite: corte o mal pela raiz. Você ganha pontos com ela e no trabalho

Por **Manoela Figueiredo** Ilustrações **Regisclei**

Mo eque fica com cara de homem quando nascem os primeiros pêlos. É por essa razão que na adolescência eles são tão aguardados. Todo mundo, inclusive os mais desencanados com o visual, um dia já se pegou na frente do espelho esperando com ansiedade por *um pêlo* no rosto ou no peito. Você pode não se lembrar, mas certamente rezava para a floresta crescer. E ela cresceu. Rezas à parte, os hormônios masculinos fizeram seus pêlos *ocupar quase* toda a extensão do corpo.

Produzimos esta reportagem para lembrar que esse matagal pode marcar uma segunda transição na sua vida capilar: a do homem para o *ogro*.

Em alguns casos, os pêlos nascem como tufos na orelha, projetam-se para fora do nariz, saltam pelos colarinhos. Além do alerta, vamos mostrar *o que* você pode fazer para conviver com eles sem que sua aparência remeta aos nossos ancestrais que viviam pendurados em árvores.

Sim, estamos *falando* de depilação. A navalha deu o start e abriu portas para outros métodos, como ceras, cremes depilatórios, aparelhos elétricos e laser. E o que era feito apenas no rosto se estendeu para o corpo todo. "O abdome, o tórax e as costas são as regiões que os homens mais querem depilar", revela a esteticista Regina Jordão, do Instituto *Poko Pelo*, no Rio de Janeiro.

Seja qual for a técnica, todo cuidado é pouco. "Quando você arranca o pêlo, você elimina também a proteção natural da pele, o *que abre* portas para bactérias", explica a dermatologista Luciane Scattone, consultora da *MH*. Siga nosso guia e saia limpo dessa.

SALVE SUA PELE...

...e garanta um terreno limpo e saudável

>> Só depile pele limpa para evitar infecções.

>> Lave com água e sabão. Caso tenha pêlos encravados, use esfoliante e bucha vegetal.

>> Evite tomar sol nas 48 horas após o procedimento para não provocar manchas.

>> Não passe produtos com álcool depois da depilação. *Ele resseca* e irrita a pele.

>> Se o pêlo encravar, abandone o método escolhido e use a lâmina algumas vezes. Ela minimiza o problema.

ELETRÓLISE

Este método é considerado – e você vai concordar – uma pequena sessão de tortura. O procedimento consiste em enfiar uma agulha fina no folículo e disparar uma descarga elétrica que solta o pêlo da raiz. Isso é feito em cada fio, ou seja, dolorido demais para áreas grandes, como costas e peito. Se você for um cara de sorte, algumas sessões acabam com sua mata particular para sempre. Caso contrário, você vai encarar o choque várias vezes antes de limpar o território. A eletrólise pode ser utilizada também como complemento do laser para retirar pêlos brancos e loiros, que não respondem à luz. É importante lembrar que a descarga elétrica mancha a pele se não for aplicada de forma adequada.

Indicado para: orelhas e sobrancelhas
Preço: sessão a partir de *300 REAIS*
Nível de dor: três gritos

LÂMINA

Ela é a preferência nacional por não causar dor, ser barata e fácil de fazer. Mas a pele só fica totalmente lisa na hora. Para garantir um resultado bacana, lave o rosto com água morna antes de passar a lâmina e siga no sentido do crescimento do fio. Prefira as flexíveis para evitar estragos na pele. "Se você se cortar, lave com água e sabão e comprima o local com uma gaze", ensina Luciane Scattone.

Indicado para: corpo inteiro
Preço: a partir de *5 REAIS*
Nível de dor: nenhum grito

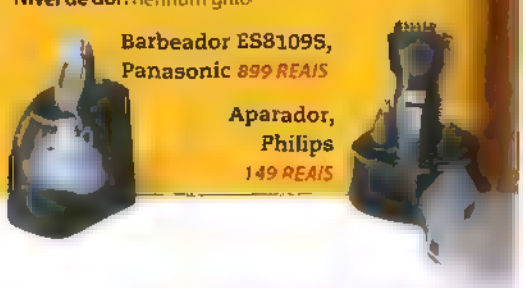
Mach3 Power, Gillette *23,99 REAIS*

Confort3, BIC *5 REAIS*

BARBEADOR ELÉTRICO E APARADORES

O resultado com o barbeador elétrico é superficial. E como não fica rente à pele, agride menos que a lâmina. Mas é indolor e dura pouco. Em três dias, você já é o velho macaco de sempre. Quanto aos aparadores, eles são perfeitos para tirar pêlos indiscretos das orelhas, do nariz, da testa e sabe-se lá de onde mais...

Indicado para: barba, orelhas e nariz
Preço: barbeador a partir de *90 REAIS* e aparador a partir de *140 REAIS*
Nível de dor: nenhum grito



Barbeador ES8109S, Panasonic *899 REAIS*

Aparador, Philips *149 REAIS*

10 RAZÕES PARA ELIMINAR A SELVA

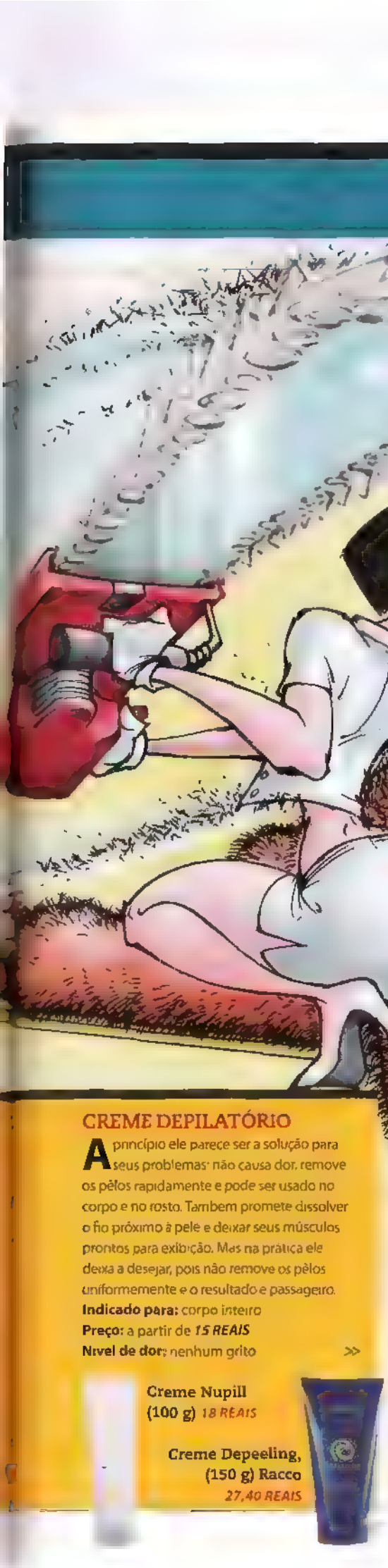
ACABE COM PÊLOS CERTOS *QUE* NASCEM NOS LUGARES ERRADOS

1 **Os músculos ficam mais visíveis num corpo sem pêlos.**
2 **Você diminui a transpiração e, conseqüentemente, o risco de feder.**
3 **Com pêlos pubianos *curtos*, o pênis parece maior.**
4 **Você gosta de fazer sexo oral sem explorar floresta. Ela também.**
5 **Pêlos brancos denunciam a idade.**
6 **Bunda cabeluda não seduz ninguém.**
7 **Um ouriço na orelha *não* é elegante.**
8 **Nariz peludo parece nariz sujo.**
9 **Você corre menos risco de achar um cabelo na comida.**
10 **Por que ter uma sobrancelha, se você pode ter duas?**

CREME DEPILATÓRIO

A princípio ele parece ser a solução para seus problemas: não causa dor, remove os pêlos rapidamente e pode ser usado no corpo e no rosto. Também promete dissolver o fio próximo à pele e deixar seus músculos prontos para exibição. Mas na prática ele deixa a desejar, pois não remove os pêlos uniformemente e o resultado é passageiro.

Indicado para: corpo inteiro
Preço: a partir de *15 REAIS*
Nível de dor: nenhum grito >>



Creme Nupill (100 g) *18 REAIS*

Creme Depeeling, (150 g) Racco *27,40 REAIS*

VÃO OS ANOS E OS CABELOS TAMBÉM...

ENTENDA O TIMING DOS SEUS FIOS

Você *nasce* sem pêlos. Na adolescência, você vibra com os primeiros fios que aparecem na cara, nas pernas, no peito e por toda parte. Aos 40 anos, você se *incomoda* com o cabelo que insiste em ficar no seu travesseiro e não no topo da sua cabeça.

Por fim, você envelhece quase como veio ao mundo, porém é foco de tufos isolados pelas costas, orelhas e nuca. Nessa reviravolta capilar vem a seguinte pergunta: por que eles aparecem e somem exatamente nessa *ordem*?

A resposta é simples. Os foliculos são programados geneticamente para entrar em ação em momentos distintos da vida e o pêlo constitui uma proteção *natural* da pele. Hoje, como você não vive mais ao relento como na época dos seus antepassados, seus pêlos – em tufos ou como guerreiros isolados – *são* dispensáveis.

CERA QUENTE E FRIA

Tem que ser muito macho para enfrentar uma sessão de depilação com cera. Se você for esse cara, opte pela quente. Por dilatar os poros e facilitar a remoção dos pêlos, ela provoca menos dor. As *duas*, no entanto, funcionam da mesma maneira, arrancando os fios pela raiz. O método não é permanente, mas chega a durar um mês. E tem uma vantagem sobre lâminas e cremes: enfraquece os fios e os deixa escassos com o tempo. Saiba que logo após a depilação algumas bolinhas vermelhas podem surgir na pele. Não reaja. Em menos de 24 horas, elas desaparecem.

Indicado para: pernas, braços, peito, barba e costas

Preço: a partir de ***15 REAIS***

Nível de dor: três gritos

LASER

Você tem pêlos escuros e pele clara? Então este é o metodo ideal para você. A luz do laser, que é disparada por uma pistola, é atraida pela pigmentação escura e queima a raiz do fio, preservando a pele. Ou seja, não atinge fios claros e pode detonar peles morenas. Mas a técnica extermina os fios de qualquer parte do corpo após, no mínimo, três sessões. Para amenizar a dor – tudo nessa vida tem um preço –, peça ao dermatologista para aplicar um creme anestésico ou utilizar o jato de ar gelado, que também reduz o desconforto. Embora seja caro, você se livra do inconveniente para sempre.

Indicado para: barba, costas, peito, orelhas

Preço: barba ***550 REAIS***, pescoço ***400 REAIS***, torax ou costas ***800 REAIS***; orelhas ***300 REAIS*** (cada sessão)

Nível de dor: cinco gritos

PINÇA

Você provavelmente nunca se intimidou diante de uma pinça. E nem parou para pensar no quanto as mulheres sofrem arrancando fios das sobrancelhas. Mas chegou a hora de sentir na própria pele. Esse instrumento é ideal para remover pêlos inconvenientes, como aqueles que insistem em sair do nariz ou das orelhas. Antes de puxar o primeiro fio, pegue uma caixa de lenço de papel. Você vai precisar enxugar as lágrimas.

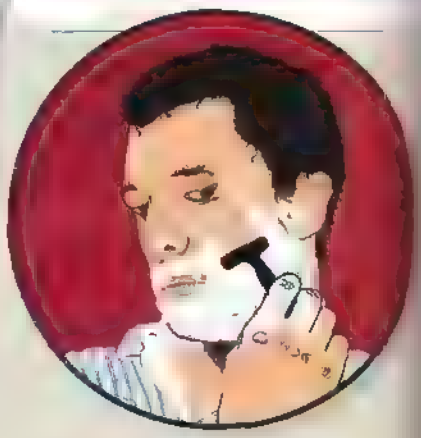
Indicado para: nariz, sobrancelhas e orelhas

Preço: a partir de ***1 REAL***

Nível de dor: cinco gritos (nariz), um grito (orelhas)

MH

ACERTE OS



BARBA: PELA MANHÃ

"Barba se faz pela manhã", avisa a dermatologista Luciane Scattone. Durante a noite, acumulamos líquido – o que deixa a pele um pouco inchada. Espere uns minutos ao acordar e você consegue um barbear mais rente.

USE

Blue Label After Shave Stick, Givenchy, *119 REAIS*
Fácil de aplicar, o bastão proporciona sensação de refrescância e evita irritações na pele.

Shave, M.A.C., *49 REAIS*
Contém emolientes que facilitam a remoção dos pêlos. Promete acalmar e revigorar a pele.

ESFOLIAÇÃO: À NOITE

Muitos homens cometem o erro de esfoliar o rosto antes de fazer a barba. Isso só aumenta a sensibilidade da pele e a deixa vulnerável. "Como as células demoram a se recompor, o melhor é esfoliar apenas uma vez por semana, de preferência na noite anterior ao barbear", ensina a dermatologista Luciane Scattone, consultora da *MH*. Assim você elimina as células mortas sem agredir o rostinho.

USE

Kenzoki Flocos Esfoliantes e Tonificantes, Kenzo, *149 REAIS*
Em forma de talco, vira creme em contato com as mãos úmidas. Promete tonificar a pele do rosto.

Gommage Visage, Anna Pegova, *88,20 REAIS*
Contém grânulos de semente de damasco que ajudam a eliminar impurezas da pele e céu as mortas.

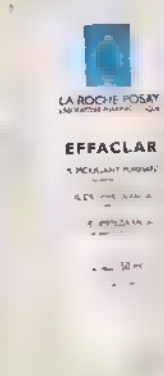
ACNE: À NOITE

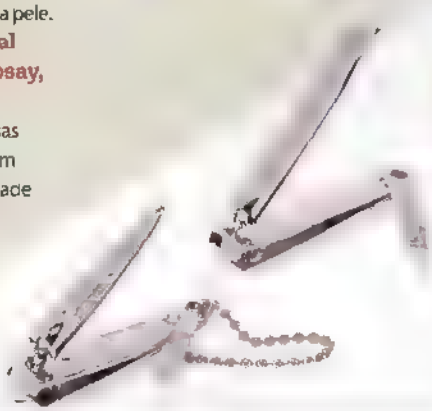
Aplique produtos para acne à noite. Assim, eles entram em ação e fazem seu trabalho sem competir com todos os inconvenientes que atacam sua pele durante o dia, como poluição e raios solares.

USE

Gel Secativo Tracta, Farmaervas, *18 REAIS*
Deve ser aplicado diretamente sobre a acne. Segundo a marca, a fórmula traz ácido salicílico, que reduz a oleosidade da pele.

Gel de Limpeza Facial Effaclar, La Roche-Posay, *62,60 REAIS*
Indicado para peles oleosas e acnéicas. O gel limpa sem irritar e controla a oleosidade sem ressecar.





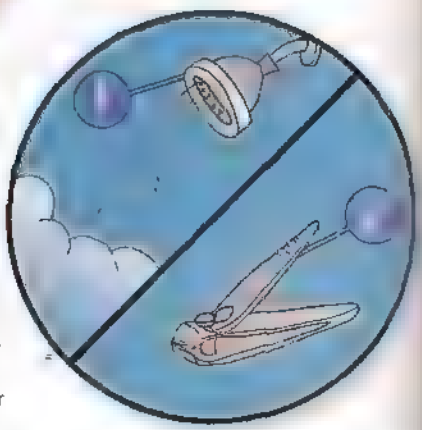
UNHAS: APÓS O BANHO

Corte as unhas após o banho. "Com o calor da água, elas ficam mais macias e fáceis de serem cortadas", explica Scattone.

USE

Cortador, Unhex, *4,51 REAIS*
Indicado para cortar as unhas dos pés.

Cortador, Mundial, *2,68 REAIS*
O modelo é para ser usado para aparar as unhas das mãos.



Sua pele pede um hidratante? Aplique-o antes de passar o perfume. "Espere o creme secar antes de borrifar a fragrância", diz Luciane. Assim você evita a mistura dos cheiros.

USE

Dermo System Yeux, Dior Homme, *180 REAIS*

Segundo o fabricante, o soro melhora a aparência da região dos olhos e diminui os sinais de envelhecimento.

M Gel-Lotion, Clinique, *81 REAIS*

Promete controlar a oleosidade e hidratar.

Dome a juba quando ela estiver apenas úmida. Cabelos encharcados diluem qualquer produto finalizador e, consequentemente, diminuem sua eficácia. Seque os fios com a toalha após o banho, espere dez minutos e mande ver no penteado.

USE

Gel Fixador Fixplant, Natura, *19,80 REAIS*

Indicado para cabelos curtos ou médios, mantém o penteado no lugar por muito tempo.

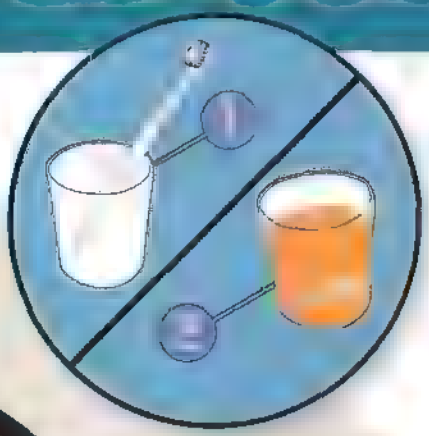
Brilliantine Pomade, Joico, *89,60 REAIS*

Sem deixar aspecto oleoso, a pomada promete controlar os fios, hidratar e dar brilho.

PONTEIROS...

com as escovas, as lâminas, os cremes... E garanta um visual de primeira

Por Bruno Pavoretto e Manoela Figueiredo



DENTES: ESCOVE MEIA HORA DEPOIS DA REFEIÇÃO

Os ácidos presentes nos alimentos permanecem nos dentes após as refeições. Se você escová-los imediatamente, essas substâncias agridem e danificam ainda mais o esmalte. Quando acabar de comer, espere cerca de 30 minutos antes de agarrar a escova.

USE

CrossAction Pró-saúde, Oral-B, *10,50 REAIS*

Contém limpador de língua e design para alcançar o fundo.

Listerine Whitening, Johnson & Johnson, *8,30 REAIS*

Esse enxagüante deve ser usado antes da escovação. A marca garante que ele branqueia os dentes e melhora o hálito.

APÓS O BANHO

Antes de cair na cama, tome banho e aplique um hidratante. Ele é melhor absorvido depois da chuveirada.

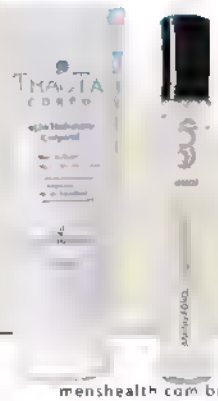
USE

Loção Hidratante Tracta, Farmaervas, *11 REAIS*

A fórmula contém vitamina E e óleo de macadâmia, que hidratam a pele.

Tônico Hidratante, Eos, *39 REAIS*

Segura a hidratação natural da pele.



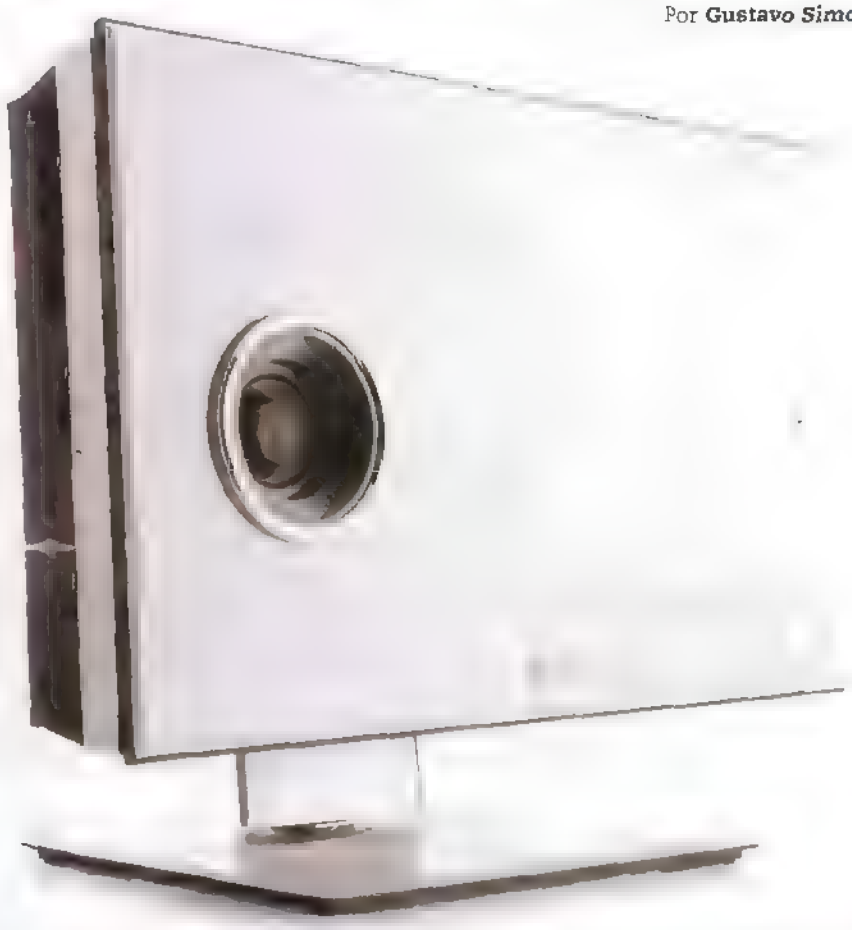
STILL: MARCOS ALBERTI. ILUSTRAÇÕES: CHRIS FOE, 3 - LARISSA RIBEIRO

ANNA PEGOVA 0800-131345 | CLINIQUE (11) 3816-2064 | DIOR HOMME 0800-170506 | EOS (11) 3083-0130 | EPIDRAT 08000-1 7788 | FARMAERVAS 0800-122911 | GIVENCHY 0800-170506 | JOICO 0800 | KENZO
LA ROCHE-POSAY 0800-7011552 | LISTERINE 0800-7036363 | M.A.C 0800 2828998 | MUNDIAL 0800-5412595 | NATURA 0800-115566 | ORAL-B 0800-70155 5 | UNHEX (1) 4195-4499 | VICHY 0800-70 1552

Reúna a galera!

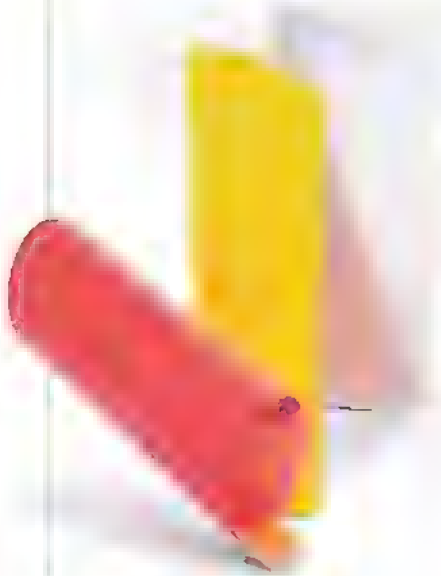
Vinhos, massa, DVD, carteado... Não faltam idéias para juntar os amigos

Por **Gustavo Simon**



1 PROJETE SUA PRESENÇA

SÓ COZINHAR BEM NÃO *SEGURA* A ONDA: [illegible] ão ***5 499 REAIS.*** www.[illegible]



2 NA DOSE CERTA

O BACANA DESTE PORTA-MASSA DE PLÁSTICO [illegible] tamanho exato da sua fo[illegible] e da de sua compar[illegible] ***36 REAIS.*** www.ou[illegible]nd.b

3 NÃO RESPINGUE SUA IMAGEM

COMPLETE SEU EQUIPAMENTO DE *SOMMELIER* DE PRIMEIRA com este ane[illegible] da Screwpu[illegible] [illegible] rojda ***22 REAIS.***

FAÇA VOCÊ MESMO

ENCOSTE A BARRIGA NO FOGÃO E APOSTE NOS MOLHOS RÁPIDOS SUGERIDOS PELO CHEF ALESSANDRO SEGATTO

>> TOMATE COM RICOTA Doure no **azeite de oliva** 6 dentes de **alho** e junte 1 xícara de **tomilho** e 6 **tomates** maduros em cubos. Cozinhe por meio minuto, adicione 150 gramas de **ricota** fresca e cozinhe por mais um minuto.

>> TOMATE E ERVAS Aqueça 8 colheres (sopa) de **azeite**, 4 dentes de **alho** picados e as seguintes ervas (10 gramas de cada uma): **sálvia, manjericão, manjericão roxo, alecrim, salsinha, tomilho, menta** e **orégano**. Tempere com **sal** e **pimenta** e acrescente 15 **tomates-cereja** e 15 **tomates-pêra** cortados ao meio. Refogue.

>> FRUTAS VERMELHAS Derreta 100 gramas de **manteiga** e junte 250 gramas de **frutas vermelhas** sortidas (framboesa, morango, mirtilo, amora) e 2 ramos pequenos de **alecrim**. Regue com 2 taças de **champanhe** e cozinhe por dois minutos. Tempere com **sal, pimenta** e **salsinha** picada.

4 SEQÜÊNCIA MÁXIMA

SE VOCÊ NÃO ESTIVER COM MUITA BALA NA AGULHA, [illegible] um carteado. Es[illegible] para [illegible] de poque[illegible] Hold em as [illegible] **33 REAIS.** www.copaq.com.br

5 PACOTE COMPLETO

SE PREPARAR MASSA É FÁCIL, fazer molho e mais [illegible] tido. Este kit [illegible] com [illegible] po sa ta-pa[illegible] pertório de receitas [illegible] em [illegible] oes. **319,90 REAIS.** (11) 3675-5007

6 ALIMENTE O INTELECTO

MASSA, VINHO... E DEPOIS? Continue no clima e nutra seu cérebro (e o dos seus amigos) com um filme inteligente como *Mondovino*, dirigido por Jonathan Nossiter. É um documentário com pitadas de humor sobre as peculiaridades das vinícolas ao redor do mundo [illegible] Brasil inclusive. **44,90 REAIS.** www.mistral.com.br

7 TÁ NO PONTO

NÃO PASSE RIDÍCULO TENTANDO PESCAR A MASSA COM O GARFO para testar o ponto. [illegible] este talher especialmente para captu[illegible] principalmente) sem esforço. O cabo de aço escovado é longo o suficiente [illegible] **85 REAIS.** [illegible] pepper.com.br

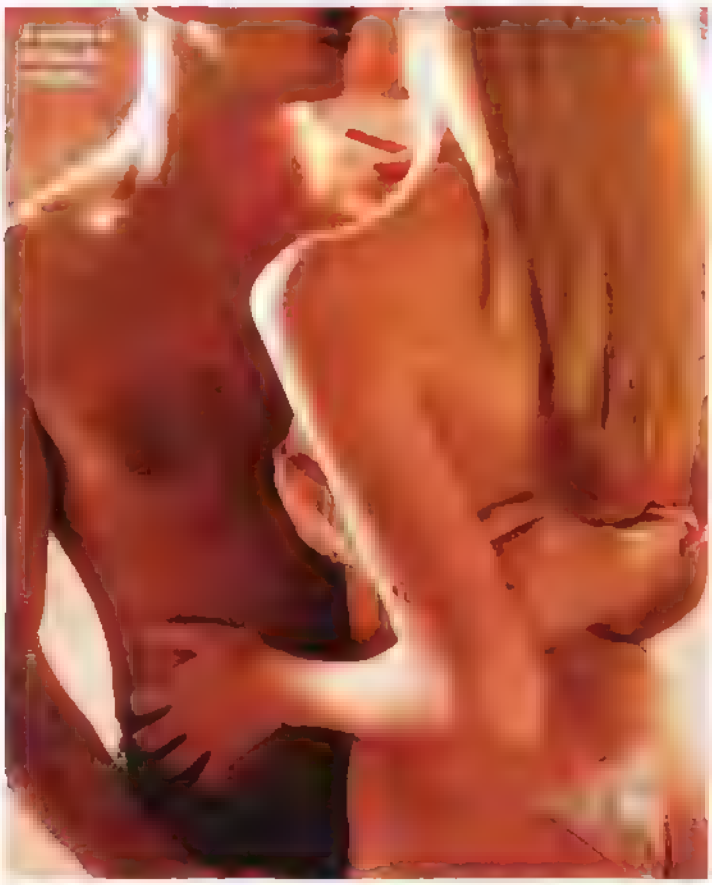
8 BELA ESTAMPA

O ESCORREDOR DE MACARRÃO da Quadrifoglio economiza [illegible] por ser dobr[illegible] cone colorido ele vai fazer bonito [illegible] alera estiver ajudando [illegible] **82 REAIS.** [illegible] uadrifoglio.com.br

9 PROVE SEU TALENTO

GARANTIR-SE COM UM BOM TINTO É A GRANDE PEDIDA quando o tempo [illegible] amigos [illegible] Marque [illegible] seis taças [illegible] um [illegible] normais. **165 REAIS.** [illegible] mistral.com.br MH

BOLETIM
SEXO



SEXO EXPRESSO Você não precisa de horas na cama para agradar sua parceira. Aliás, saiba que dez minutos são suficientes para satisfazê-la. Um estudo britânico constatou que para as mulheres a relação ideal dura de três a 13 minutos. Mais que isso é tempo demais para elas. "Se passar desse ponto, a mulher pode se sentir inadequada por não conseguir fazer você chegar lá, o que diminui a diversão dela", diz Eric Corty, o autor do estudo.

ESPERMA NA PIOR Se você quer aumentar a família, pense duas vezes antes de tomar remédios para disfunção erétil. Esses medicamentos podem prejudicar a qualidade dos seus espermas, relatam cientistas britânicos. Em um teste, pesquisadores descobriram que uma dosagem convencional dessas drogas dobrava os danos prematuros à cabeça dos espermatozóides em comparação com os "nadadores", que não receberam medicamento. Os cientistas explicam que esses remédios fazem parte de uma classe de remédios chamados inibidores de PDE. Eles fazem com que a camada mais externa da cabeça do espermatozóide quebre antes de atingir o óvulo, evitando sua penetração. Consulte um urologista sobre um tratamento para DE que não comprometa sua fertilidade.

SALVE SEU CASAMENTO Cumprir promessas é a melhor forma de mostrar à sua parceira como você se sente, segundo pesquisadores da Universidade de Nevada no Reno (EUA). Na pesquisa com 121 casais, as mulheres classificaram ações específicas – consertar algo na casa e não se atrasar – como muito mais reveladoras do que declarações de paixão. "Mulheres podem ver pequenos e contínuos atos de irresponsabilidade como bandeiras vermelhas, que sinalizam que você tem um pé para fora da casa", diz o autor do estudo Dan Weigel. Outra descoberta: as mulheres colocaram o ato de dar presentes lá embaixo na tabela sentimental.

VOCÊ SE MORDE DE CIÚME? Então reconsidere essa postura. Quanto mais ciúme você sente da sua parceira, maiores são as chances de ela se envolver com outra pessoa. Essa é a conclusão de um estudo do Instituto de Psicologia da USP, que analisou 45 casais com mais de seis meses de relacionamento. A explicação é que o ciúme comunica sutilmente à outra pessoa a expectativa de traição, evitando assim comportamentos ligados à infidelidade. E atenção: dificilmente uma relação se recupera de um deslize. Outra revelação da pesquisa é que homens e mulheres são igualmente ciumentos.

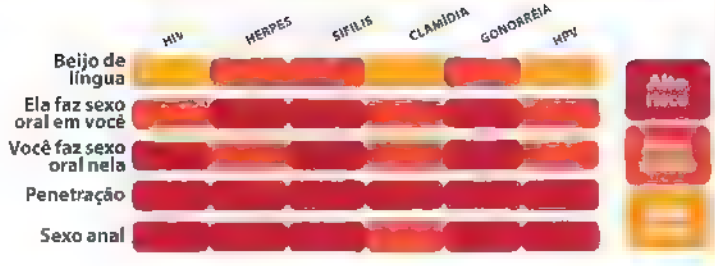
ELE x ELA

O QUE ELAS NÃO VEEM
Você sabia que doenças cardíacas matam mais mulheres que homens todos os anos? Talvez seu próprio médico não saiba disso. Aliás, uma pesquisa mostrou que menos de 20% dos médicos tinham conhecimento do fato. Isso pode explicar por que as mulheres estão seis vezes menos propensas do que os homens a receber prescrições médicas para estatinas, aspirina e betabloqueadores, dizem pesquisadores da Universidade Rush (EUA). Os medicamentos podem causar efeitos colaterais, mas nesse caso o risco é igual para homens e mulheres.
Vantagem: homens.

MASCULINIDADE TÓXICA
De acordo com o Ministério da Saúde, os homens fumam mais e consomem mais álcool do que as mulheres. Em 2007, 27,2% dos homens beberam mais de 5 doses em uma única ocasião e 20,9% acenderam cigarros regularmente. Enquanto isso, apenas 9,3% das mulheres chegaram a ingerir 4 doses em uma noite e apenas 12,6% se declararam fumantes. Outra desvantagem masculina: eles bebem mais refrigerante, o que aumenta o risco de artrite aguda e de osteoporose.
Vantagem: mulheres.

NEGÓCIO ARRISCADO

Estar solteiro pode ser parecido com andar num campo minado. Isso porque apenas um beijo pode levar a três tipos de doenças sexualmente transmissíveis. **Nosso conselho:** faça exames a cada 3 ou 6 meses e, quando começar um relacionamento, peça à parceira para fazer o mesmo. *MH*



BOLETIM FITNESS

Nem tudo que é sólido se desmancha no ar...

GANHOS FORTES Elevações rápidas podem gerar força rapidamente. Em um estudo de dois meses, pesquisadores da Faculdade de Nova Jersey (EUA) fizeram com que um grupo de homens realizasse exercícios explosivos para o tórax, como flexões pliométricas, antes de uma série pesada de supinos uma ou duas vezes por semana. O resultado: esses homens levantaram 5% mais peso do que os que não praticaram os exercícios de força. "Treinamentos explosivos ajudam a pressionar os pontos fracos, ensinando os músculos a se contrair mais rapidamente", diz o autor do estudo, Nicholas Ratamess. Tente flexão: use o máximo de força que conseguir na subida para que suas mãos saiam do chão a cada repetição.

VELOCIDADE SECRETA Para aumentar seu desempenho, aqueça o corpo com agachamentos, relatam pesquisadores da Universidade de East Stroudsburg (EUA). No estudo, atletas que realizaram agachamentos correram mais rapidamente do que quem se aqueceu em bicicletas ergométricas. Por quê? Os agachamentos aumentam a extensão dos movimentos do quadril. Para realizar o exercício, segure a barra na parte superior das costas e mantenha uma distância similar à largura dos ombros entre os pés. Abaixe até as coxas ficarem paralelas ao solo e suba novamente. Faça três séries: cinco repetições com 30% da sua capacidade máxima, quatro a 50% e três a 70%.

CIBERCONDICIONAMENTO? Praticar alguns sets de tênis no videogame Nintendo Wii queima quase 80% mais calorias por hora do que uma sessão do videogame convencional Xbox, também da Nintendo. Isso porque o Wii tem um sensor de movimentos que permite que você execute as jogadas. A conclusão é de um estudo recente publicado no periódico *British Medical Journal* (Grã-Bretanha). Mas aqui vai uma constatação real feita pela *Men's Health*: A vantagem do exercício cibernético é de uma caloria extra por minuto, o equivalente à diferença entre sentar e ficar de pé. Então, se você busca um pouco de exercício, vá para uma quadra de verdade.

DEFINA O TRONCO Rotação sentada com extensor pode ser o melhor treino para o abdome. Cientistas da Universidade Estadual Bowling Green (EUA) relatam que o exercício é mais vantajoso do que o tradicional oblíquo. "Ao permitir que você gire mais o torso, a rotação com extensor fortalece e estabiliza o tronco", diz o pesquisador David Stodden. Veja como: prenda um lado do extensor a um objeto fixo, sente-se no chão e segure a outra ponta na frente do peito com os braços retos. Rotacione os ombros o máximo que puder, e retorne. Faça três séries de 12 repetições em cada direção, descansando 60 segundos entre as séries.

PERCA PESO

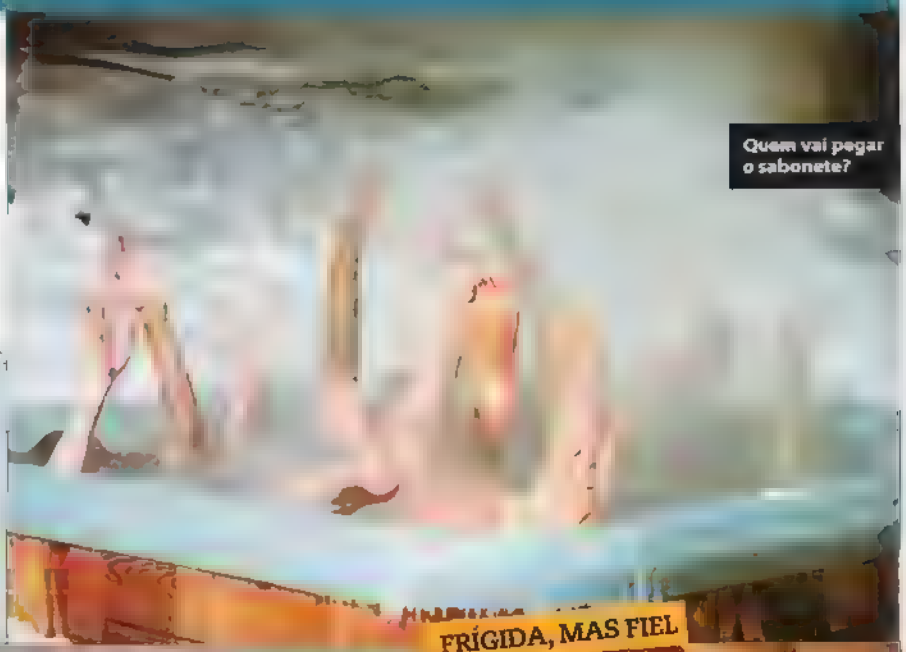
GERAL

SUPERBEBIDA
Shakes de proteína não são os únicos líquidos que ajudam os músculos. O chá verde também ajuda você a aumentar os bíceps. Cientistas brasileiros descobriram que os participantes do estudo que ingeriram três xícaras da bebida todos os dias por uma semana tiveram menos marcadores de danos celulares causados por exercícios de resistência. "Beber algumas xícaras de chá por dia ajuda na recuperação muscular após um treino intenso", diz a autora do estudo, Vilma Simões Pereira Panza.

O PESO DA BOLA
Levantar pesos em uma bola suíça pode não ser a solução para todos os problemas. Cientistas australianos descobriram que tanto faz trabalhar peito no banco ou na bola suíça. Uma advertência: os pesquisadores mediram a atividade apenas nos músculos abdominais (oblíquos externos). Por isso, ainda são necessários mais estudos para mensurar o impacto em outros músculos abdominais, lombares e do quadril. MH

Ô frio do cão!

Analise friamente sua relação com o inverno



Quem vai pegar o sabonete?

ENCOLHEU?

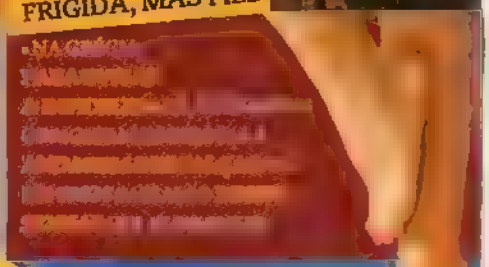
No frio, **o pênis pode diminuir** devido à contração dos vasos sanguíneos e à diminuição da circulação nas extremidades (mãos, pés e... ele mesmo). O corpo acha **mais importante manter o coração batendo** do que a ereção.

DE NOITE NA CAMA

O que nossos leitores usam para dormir no frio:

- **23%** mantêm o samba-canção e nada mais.
- **34%** acrescentam uma camiseta velha ao pacote.
- **18%** vão de moletom e calça de flanela.
- **14%** botam o pijama em ação.
- **11%** calçam as meias.

FRÍGIDA, MAS FIEL



BANCO DE SÊMEN

• **O HOMEM DAS CAVERNAS ÖTZI** com 5 300 anos foi achado nos Alpes em 1991 num bloco de gelo. Já se especulou que ele tenha sido gay e drogado. Balela. Fato é que uma moça se inscreveu para ser fertilizada com seu esperma congelado.

Fria face da morte

Em fevereiro passado, um homem morreu congelado numa câmara frigorífica. **Detalhe:** ele próprio fabricara a máquina e estava prestando assistência técnica. Onde foi? Em Portugal.

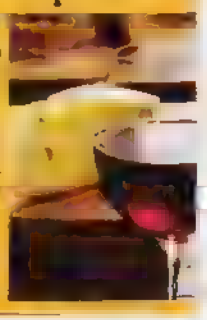
Tá frio, tá quente

- **62%** dos leitores curtem a chegada do inverno; **3%** se desesperam e sonham com uma praia do Nordeste.
- **68%** fazem questão de atualizar o guarda-roupa; **20%** não ligam de usar os mesmos casacos de sempre.

Vamos lá pra casa?

programa nos dias frios, segundo os leitores

queijo e vinho 48%



GRANDES PÉS-FRIOS DA NOSSA HISTÓRIA

É só eles aparecerem para as coisas andarem pra trás

Gisele Bündchen: Foi com Leonardo DiCaprio ao Oscar quando ele perdeu. Foi torcer pelo jogador de futebol americano Tom Brady na disputa da final do SuperBowl que ele perdeu.

Winona Ryder: Não morou integrantes de bandas de sucesso dos anos 90 que sumiram totalmente do mapa: Soul Asylum, Lemonheads e Beck!

Bono Vox: O cantor do U2 [illegible] que torceria pelo país no mundial. Foi em 1998 e 2006.

SEMPRE ALERTA?

Dos caras que lêem a *MH*, **49%** juram que o inverno não estria seu pique de malhar. Outros **10%** preferem ficar na cama a vestir o calção. Em São Paulo, as inscrições em academias caem 40% em junho e julho.

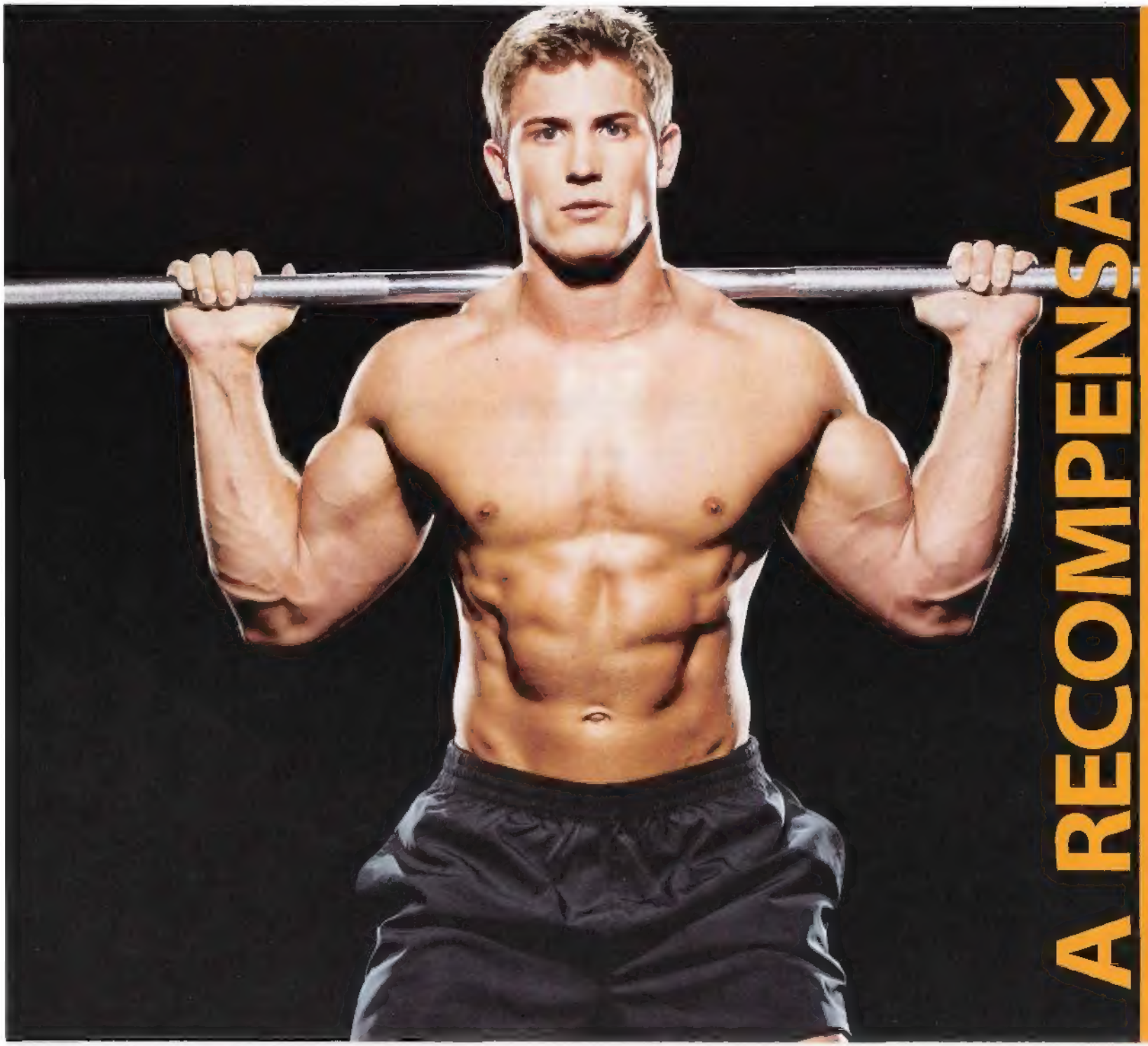
POR QUE NO INVERNO VOCÊ...

• **URINA MAIS VEZES** No frio você sua menos e mantém no corpo uma quantidade inútil de água. "O excesso é eliminado na forma de urina", diz o clínico-geral Silvio Donatangelo, consultor da *MH*.

• **SENTE MAIS FOME** Para manter a temperatura em 37 graus, seu corpo precisa de mais energia – de 15% a 20% em média. Logo, pede para você comer mais e abastecer o estoque.

• **BEBE MAIS** A bebida alcoólica – fermentada ou destilada, tanto faz – dá a sensação de aquecer, porque dilata os vasos sanguíneos. "Mas só num primeiro momento. Como aumenta a área de contato dos vasos superficiais da pele com o ambiente, você acaba perdendo calor", diz.

Fontes: *Guia dos Curiosos*, revistas *Veja* e *Mundo Estranho* e site MensHealth.com.br



A RECOMPENSA

OS FATOS

Se você acha que fazer agachamento é difícil, experimente fazê-lo com uma carga pesada sobre os ombros. Concordamos que é um enorme desafio, mas esse movimento – quando realizado com os pesos, as repetições e os intervalos indicados aqui – libera uma cascata hormonal que permite qualquer magrelo fugir desse apelido. Vários caras já fizeram esse treino e comprovaram aumento de massa. Ou seja, se eles cresceram, você também pode.

PARA SE DAR BEM

>> Trabalhe a flexibilidade antes de encarar treinos pesados, assim você não compromete as articulações.

>> Não aumente a carga além da sua capacidade nem coloque uma quantidade que exija seu máximo. Acrescente peso aos poucos e ao sentir que o corpo está preparado.

>> Fortaleça abdome, costas e peito antes de sobrecarregar pernas e braços. São eles que dão estabilidade ao corpo.

NÚMEROS

32% **Força a mais no tronco de atletas que não sofrem lesões nos membros inferiores.**

50% **Redução de massa muscular aos 80 anos, comparado ao que você tinha aos 30.**

15 **Número de batidas a mais que seu coração**

Men's Health

SÉRIE PÔSTER 2008 JUNHO

Fique forte já!

Repagine seu corpo em quatro semanas com este treino

Por **Joe Dowdell** Foto **Scott McDermott**

atinge em média quando você faz um treino de força em circuito, em comparação a quando corre.

★ OBJETIVO 1 ★

MENOS GORDURA!

Quanto mais músculos no corpo, maior será seu gasto calórico. Resultado: você queima gordura mais rapidamente.

★ OBJETIVO 2 ★

MAIOR AGILIDADE!

Ao perder gordura e aumentar a massa magra, seu corpo fica mais atlético e preparado para grandes desafios nos esportes.

★ OBJETIVO 3 ★

MAIS FORÇA!

Movimentos amplos como o agachamento, que pega mais de uma articulação, fazem o corpo liberar maiores quantidades de hormônios importantes para o ganho de força e massa.

Corpo forte em tempo recorde

Siga este treino por um mês e estabeleça uma fundação expressiva para futuros ganhos musculares

INSTRUÇÕES: Faça este treino três vezes por semana e mantenha pelo menos um dia de intervalo entre as sessões. Os músculos precisam desse descanso para sua recuperação. Execute os exercícios como se fossem uma supersérie: alterne exercícios com o mesmo número (1A e 1B, por exemplo) até completar todas as séries nesse par. Só então passe para o próximo par (2A e 2B). Veja os detalhes no quadro abaixo.

O TREINO

Semanas 1 e 2

>> Faça três séries de oito a dez repetições de todos os exercícios, exceto o 1A, o pêndulo com barra. Para o 1A, faça três séries de seis a oito repetições. Descanse por 60 segundos entre todas as séries. Para o pêndulo com barra, aumente o intervalo para 90 segundos. Descanse por um minuto após cada par de exercícios também.

Nos exercícios 3B, 4A e 4B, gaste dois segundos para subir e dois para descer. No 1A, suba rapidamente e desça em dois segundos. Para todos os outros, suba em um segundo e desça em três segundos.

Semanas 3 e 4

>> Faça quatro séries de seis a oito repetições de todos os exercícios, exceto o pêndulo com barra (1A), o rosca e elevação com halter (3B), e o abdominal na bola suíça (4B). Para o 1A, faça quatro séries de quatro a seis repetições; para 3B e 4B, faça quatro séries de oito a dez repetições cada um. Use o mesmo protocolo de intervalos das semanas 1 e 2.

No exercício 3B, suba em dois segundos e desça em dois segundos. Para 1A, 4A, e 4B, suba rapidamente e desça em dois segundos. Para os outros, suba em um segundo e desça em três segundos.

1A PÊNDULO COM BARRA

Segure a barra com uma distância entre as mãos similar à largura dos ombros e flexione os joelhos, como se fosse pular. Rapidamente eleve a barra e fique na ponta dos pés. Ao aproximar a barra do peito, flexione mais os joelhos, leve os cotovelos para a frente e leve-a aos ombros.

2A AGACHAMENTO COM BARRA

De pé, segure uma barra sobre os ombros com uma pegada superior. Mantenha uma distância similar à largura dos ombros entre as mãos e os pés. Com as costas naturalmente curvadas, flexione na altura do quadril e dos joelhos para descer o corpo. Retorne à posição inicial.

3A LEVANTAMENTO TERRA COM HALTER

De pé, segure um par de halteres na frente das coxas. Com a curvatura natural das costas e com os pesos próximos ao corpo, leve o quadril para trás e abaixe os halteres. Contraia glúteos e retorne à posição inicial.

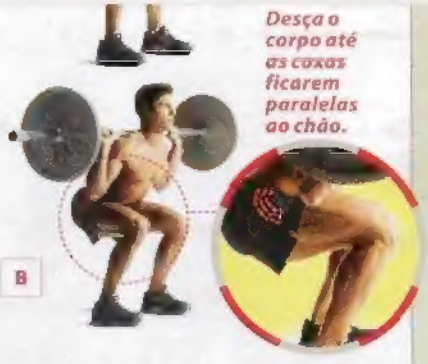
Desça o máximo que conseguir enquanto mantém a curvatura na lombar.

4A ELEVAÇÃO NO CABO AJOELHADO

Prenda um puxador de corda num cabo baixo; fique em um joelho e perpendicular à pilha de pesos. Gire o tronco em direção aos pesos e segure a corda com as duas mãos. Vire na direção oposta, elevando os braços. Retorne à posição inicial.

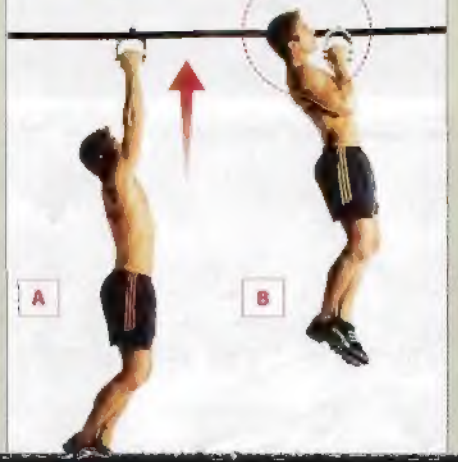
1B SUPINO ALTERNADO COM HALTERES

Deite-se no banco e segure os halteres acima do peito. Com um braço esticado, desça o peso oposto até o ombro e eleve-o novamente. Repita com o outro braço e continue alternando até completar todas as repetições.



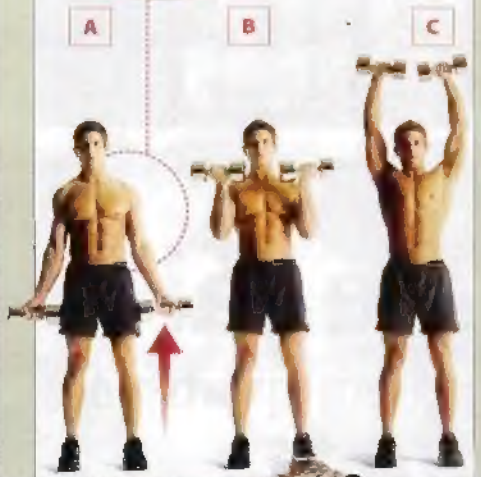
2B BARRA COM PEGADA NEUTRA

Segure o puxador sobre a barra e deixe as mãos voltadas uma para a outra. Fique pendurado com os braços esticados. Eleve o corpo o máximo que conseguir, até que o queixo fique na altura da barra. Lentamente retorne à posição inicial e fique pendurado.



3B ROSCA E ELEVAÇÃO COM HALTER

De pé, segure os halteres ao lado do corpo com as palmas viradas para a frente. Leve os pesos até os ombros. Em seguida, gire os punhos enquanto leva os halteres acima da cabeça até que as palmas fiquem para a frente. Faça o movimento contrário para retornar à posição inicial.



4B ABDOMINAL NA BOLA SUÍÇA

Deite-se com as costas na bola suíça. Segure uma anilha sobre o peito. Eleve o tronco, tirando os ombros da bola. Pare no topo e lentamente retorne à posição inicial.

FOTOS BETH BUSCHOFF PRODUÇÃO ANA SARAZEN